

หนังสือที่ระลึกในงานบำเพ็ญกุศลฌาปนกิจศพ

นางเดิมบางบริบาล (ทัศนีย์ กุณฑลบุตร)

น ฌาปนสถานวัดธาตุทอง พระโขนง กรุงเทพมหานคร

นอังคาร ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๑ เวลา ๑๗.๐๐ น.







หนังสือที่ระลึกในงานบำเพ็ญกุศลฌาปนกิจศพ

นางเดิมบางบริบาล (ทัศนีย์ กุณฑลบุตร)

ณ ฌาปนสถานวัดธาตุทอง พระโขนง กรุงเทพมหานคร

วันอังคาร ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๑ เวลา ๑๗.๐๐ น.



นางเดิมบางบริบาล
(ทัศนีย์ กุณฑลบุตร)

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๔๑

มรณะ พ.ศ. ๒๕๒๑

กำหนดสวดอภิธรรม

นางเดิมบางบริบาล (ทัศนีย์ กุณฑลบุตร)

(วันที่ ๓ – ๙ มกราคม ๒๕๒๑)

วันอังคาร ที่ ๓ ม.ค. ๒๑	น้องและลูกหลาน
วันพุธ ที่ ๔ ม.ค. ๒๑	บริษัท ส. เจริญเภสัช จำกัด
วันพฤหัส ที่ ๕ ม.ค. ๒๑	วิทยาเขตเพาะช่าง
วันศุกร์ ที่ ๖ ม.ค. ๒๑	ข้าราชการ ร.พ. ภูมิพลอดุลยเดช และกองเภสัชกรรม — บริษัท ไทยฮั้วเภสัชกรรม จำกัด
วันเสาร์ ที่ ๗ ม.ค. ๒๑	วิทยาลัยเทคโนโลยี่และอาชีวศึกษา
วันอาทิตย์ ที่ ๘ ม.ค. ๒๑	หลวงเดิมบางบริบาล และญาติ
วันจันทร์ ที่ ๙ ม.ค. ๒๑	สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ

บรรจุศพ ๒๑.๐๐ น.

คำปรารภ

เนื่องจากการบำเพ็ญกุศล ฌาปนกิจ นางเดิมบางบริบาล (*นางทัศนีย์ กุณฑลบุตร*) ภรรยาหลวงเดิมบางบริบาล ณ วัดธาตุทอง พระโขนง กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๑

นางทัศนีย์ กุณฑลบุตร

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๔๑ มรณะ พ.ศ. ๒๕๒๑ อายุ ๘๐ ปี

สมรสกับ หลวงเดิมบางบริบาล พ.ศ. ๒๔๖๒ มีบุตรด้วยกัน คือ

๑. *นายเจนจิตต์ กุณฑลบุตร สมรสกับ นางอุภาศรี*
๒. *นายศิริรักษ์ กุณฑลบุตร สมรสกับ นางสิรี*
๓. *น.อ. เชี่ยวชาญ กุณฑลบุตร สมรสกับ นางถนอมศรี*
๔. *น.ส. วราภรณ์ กุณฑลบุตร*
๕. *น.ส. ศศิธร กุณฑลบุตร*

มีหลานชาย ๘ คน และหลานหญิง ๔ คน



นางทัศนีย์ กุณฑลบุตร กับครอบครัว (บุตรธิดาและหลาน ๆ)



ศีลธรรม

หลวงเดิมบางบริบาล

เรื่องนี้เขียนขึ้นโดยอาศัยหลักฐาน ตามพระไตรปิฎกฉบับหลวง กรมการศาสนาพิมพ์ในปีฉลองรัชดาภิเศก รัชกาลที่ ๙ ปัจจุบันเป็นสาระ เขียนคำย่อว่า ปิฎก เลขข้างหน้าเป็นเล่มที่ เลขท้ายเป็นหน้าที่ เช่น ปิฎกเล่ม ๒๐/๒๑๒ เกสปุตสูตร เป็นต้น นอกจากนั้นจะมีคำเสริม หรือขยายความบ้างเล็กน้อย

ศีลธรรมที่จะกล่าวต่อไปนี้มุ่งกล่าวเฉพาะ ศีลธรรมในพระพุทธศาสนา ส่วนวัฒนธรรมที่นำมากล่าวด้วยในที่นี้ เพราะพระราชบัญญัติวัฒนธรรมแห่งชาติ พ.ศ. ๒๔๘๓ มาตรา ๓ บัญญัติกล่าวอ้างไว้ว่า *"วัฒนธรรมหมายถึงลักษณะที่แสดงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบอันดีงาม ความกลมเกลียวก้าวหน้าของชาติ และศีลธรรมอันดีของประชาชน"* เป็นต้น ส่วนศีลธรรมนั้นเป็นข้อบัญญัติจำแนกของพระพุทธเจ้า เพื่อความอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขของประชาชนในชาติ

หมวดที่ ๑

ว่าด้วย **เหตุ** – ผล คือหลักฐานตามข้อเท็จจริง อันปรากฏจาก ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ มีหลักตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แก่ชาวกาลามโคต สิบประการดังนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ เสด็จจาริกไปถึงใกล้ปุตตนิคมในแคว้นโกศล ชาวกาลามะเกสปุตตนิคมพากันมาเฝ้า แล้วได้ทูลพระผู้มีพระภาคว่ามีสมณพราหมณ์พวกหนึ่งมาถึงเกสปุตตนิคม สำแดงเชิดชูวาทะของตน แต่ติข่มเหยียบย่ำวาทะของผู้อื่น ลบล้างวาทะของผู้อื่น แม้อีกพวกหนึ่งมาก็กล่าวทำนองเดียวกันตามลำดับ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายมีความสนเท่ห์สงสัยว่าผู้ใดใครพูดจริง ใครพูดเท็จ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ควรอยู่ที่ท่านจะสงสัย กามาละทั้งหลายท่าน

๑. *อย่าได้ถือโดยฟังตามกันมา*

๒. *อย่าได้ถือว่าเป็นของเก่าสืบ ๆ กันมา*

๓. *อย่าได้ถือโดยตื่นข่าว*

๔. *อย่าได้ถือโดยอ้างตำรา*

๕. *อย่าได้ถือโดยเหตุนึกเอาเอง*

๖. *อย่าได้ถือโดยใช้คาดคะเน*

๗. *อย่าได้ถือโดยความตรึกตรองตามอาการ*

๘. *อย่าได้ถือโดยชอบใจว่าต้องกับลัทธิของตน*

๙. *อย่าได้ถือโดยผู้พูดเชื่อได้*

๑๐. *อย่าได้ถือโดยนับถือว่าสมณะผู้นี้เป็นครูของเรา*

เมื่อท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้ติเตียน ธรรมเหล่านี้ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ ท่านพึงละเสีย

พระผู้มีพระภาค (พ.) — โลภะเมื่อเกิดขึ้นในสันดานของบุรุษ เพื่อประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ หรือเพื่อไม่เป็นประโยชน์

ชาวกาลามะ (ก.) ทูลว่า — เพื่อไม่เป็นประโยชน์พระเจ้าข้า

พ. — ก็บุรุษผู้ใดโลภแล้ว มีความโลภครอบงำ มีจิตย่อมฆ่าสัตว์บ้าง ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้บ้าง ถึงภรรยาของชายอื่นบ้าง พูดเท็จบ้าง เขาย่อมชักชวนผู้อื่น เพื่อให้เป็นไปอย่างนั้นบ้าง เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

ก. — ข้อเหล่านี้เป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เป็นทุกข์พระเจ้าข้า

พ. — ธรรมเหล่านี้เป็นกุศลหรืออกุศล

ก. — เป็นอกุศลพระเจ้าข้า

พ. — มีโทษหรือไม่มีโทษ

ก. — มีโทษพระเจ้าข้า

พ. — ท่านผู้รู้ติเตียน หรือท่านผู้รู้สรรเสริญ

ก. — ท่านผู้รู้ติเตียน ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เป็นไปเพื่อทุกข์มีโทษ เป็นอกุศลพระเจ้าข้า

พ. — โทสะ โมหะ ก็ทำนองเดียวกัน

อโลภะ เมื่อเกิดขึ้นในสันดานของบุรุษ ย่อมเกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ หรือเพื่อเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

ก. — เพื่อประโยชน์พระเจ้าข้า

พ. — ก็บุรุษไม่โลภแล้ว ความโลภไม่ครอบงำ มีจิตอันโทสะไม่ยึดไว้แล้ว ย่อมไม่ฆ่าสัตว์เลย ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ ไม่ถึงภรรยาผู้อื่น ไม่พูดเท็จ สิ่งใดเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน เขาย่อมชักชวนผู้อื่น ทำอย่างนั้นบ้างเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

ก. — เป็นประโยชน์ เป็นกุศลไม่มีโทษ ท่านผู้รู้สรรเสริญ

พ. — อโทสะ อโมหะ ก็ทำนองเดียวกัน

ตรัสต่อไปว่า กาลามะทั้งหลาย อริยสาวกนั้นแลเป็นผู้ปราศจากอภิฌา *(ความโลภ)* ปราศจากพยาบาท เป็นผู้ไม่หลงอย่างนี้ มีสัมปชัญญะ มีสติมั่น มีใจประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทุกทิศทั่วโลกกว้างใหญ่หาประมาณมิได้ เป็นใจไม่มีเวรไม่มีความเบียดเบียฬแผ่ไปทั้งในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศขวาง ทุกทิศเสมอหน้าทั่วกันหมดทั่วโลกประกอบด้วยกรุณา มุทิตา อุเบกขา ทำนองเดียวกับเมตตา

กาลามะทั้งหลาย คือว่าถ้าโลกหน้ามีอยู่แล้วไซร้ ผลวิบากของกรรมดี และกรรมชั่ว ที่เบื้องหน้า แต่กายแตกตายไป เราจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ นี้เป็นความอบอุ่นใจข้อที่ ๑

ถ้าว่าโลกหน้าไม่มี ผลวิบากของกรรมดีและกรรมชั่วก็ไม่มีไซร้ เราก็ได้รักษาตนให้เป็นคนไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียฬ ไม่มีทุกข์ มีความสุขอยู่ในปัจจุบันนี้ นี้เป็นความอุ่นใจข้อที่ ๒

ถ้าบาปกรรมที่บุคคลทำ เราเล่าก็ไม่คิดบาปให้แก่ใคร ๆ ไหนเลยทุกข์จะมาพ้องพานเรา ผู้ไม่ได้ทำบาปกรรมไว้ นี้เป็นความอุ่นใจข้อที่ ๓ ที่อริยสาวกนั้นได้รับ

บัดนี้เราพิจารณาเห็นตนเป็นคนบริสุทธิ์แล้ว นี้เป็นความอุ่นใจข้อที่ ๔

ธรรมดาเทศนาของพระพุทธเจ้า ทั้งเทศน์ให้ฟัง ทั้งถามความเห็นของผู้ฟัง ให้เข้าใจทราบซึ้ง จึงเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่ง

— ปิฎก เล่ม ๒๐/๒๑๒ เกสปุตตสูตร

ในพระสูตรนี้ยังขาดศีลข้อสุราเมรัยอีกข้อ ๑ คงทรงบัญญัติเมื่อภายหลัง ครั้งพระนาคตปราบพระยานาคแล้วชาวบ้านพากันดีใจ เอาสุราไปใส่บาตรถวายจนเมา จึงทรงบัญญัติข้อสุราเมรัยเพิ่มขึ้น

ศีล ๘ เพิ่มจากศีล ๕ อีก ๓ ข้อ ดังนี้

๖. เว้นจากบริโภคอาหารนอกเวลาวิกาล (หลังเที่ยงวันแล้ว)

๗. เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องประโคม และดูการเล่น และทัดทรงดอกไม้ของหอม

๘. เว้นจากนั่งนอนเตียงตั่ง และที่นอนสูงใหญ่

ศีล ๘ นี้สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้าวัดรักษาศีล วันโกน วันพระ ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และผู้ที่อุทิศตนบวชเป็นชี เพื่อปฏิบัติศีลธรรม และอุปฐากพระภิกษุสงฆ์บ้าง

อุโบสถประกอบด้วยองค์ ๙ เพิ่มจากศีล ๘ อีกหนึ่งข้อ คือมีใจประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทั้ง ๔ ทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวางแผ่ไปทั่วโลก ทั่วสัตว์ทุกเหล่าในที่ทุกสถาน หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียฬ บุคคลประพฤติปฏิบัติประกอบไปด้วยองค์ ๙ นี้ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรือง

— ปิฎก เล่ม ๒๓/๓๕๗ สัตตสูตร

ศีล ๑๐ เพิ่มจากศีล ๘ อีก ๒ ข้อ คือ

๙. แยกข้อ ๗ นัจจศีล กับมาลา ออกเป็น ๒ ข้อ

๑๐. เว้นจากการรับเงินทอง

ศีล ๑๐ นี้เป็นข้อบัญญัติ ของสามเณร

ศีล ๒๒๗ มีโดยย่อในนวโกวาท *(หลักสูตรนักธรรมตรี)*

กรรมบท ๑๐

จัดเป็นกายกรรม ๓

๑. ปาณาติบาต ฯ *เว้นจากทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกล่วงไป*

๒. อทินนาทาน ฯ *เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้โดยการขโมย*

๓. กาเมสุมิจฉาจาร ฯ *เว้นจากการประพฤติผิดในกาม*

จัดเป็นวจีกรรม ๔

๔. มุสาวาท ฯ *เว้นจากพูดเท็จ*

๕. ปีสุนาย ฯ *เว้นจากพูดส่อเสียด*

๖. ผรุสาย ฯ *เว้นจากพูดคำหยาบ*

๗. สัมผัปปลาปา ฯ *เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ*

จัดเป็นมโนกรรม ๓

๘. อนภิฌา *ไม่โลภอยากได้ของเขา*

๙. อพยาบาท *ไม่พยาบาทปองร้าย*

๑๐. สัมมาทิฏฐิ *เห็นชอบตามคลองธรรม*

ธรรม ๑๐ อย่างนี้เป็นทางบุญ ควรดำเนินตาม

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อย่าง

๑. ทานมัย *บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน*

๒. ศิลมัย *บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล*

๓. ภาวนามัย	*บุญสำเร็จด้วยการภาวนา*
๔. อปจายนมัย	*บุญสำเร็จด้วยการถ่อมตนต่อผู้อื่น*
๕. เวยยวัจจมัย	*บุญสำเร็จด้วยการช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ*
๖. ปัตติทานมัย	*บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญที่ตนทำมาแล้วแก่ผู้อื่น เช่น ญาติ มิตร ย่อมได้บุญเพิ่มขึ้น*
๗. ปัตตานุโมทนามัย	*อนุโมทนาส่วมบุญที่เขาให้โดยความเต็มใจ เท่ากับตนมีส่วนได้ทำบุญด้วย*
๘. ธัมมัสสวนมัย	*บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม*
๙. ธัมมเทศนามัย	*บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม*
๑๐. นิฏฐชุกัมม์	*การทำความเห็นให้ตรง*

(จากนวโกวาท)

อุปกิเลส ๑๖

๑. อภิชฌาอิสม์	*ละโมภเพ่งเล็งทรัพย์ของผู้อื่น*
๒. โทสะร้ายกาจ	
๓. โกธะ	*โกรธแล้วพยาบาทปองร้าย*
๔. อุปนามะ	*ผูกโกรธไว้*
๕. มักขะ	*ลบหลู่คุณท่าน*
๖. ปลาสะ	*ตีเสมอคือยกตนเทียมท่าน*
๗. อิสสา ริษยา	*เห็นเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้*
๘. มัจฉะริยะ	*ตระหนี่*
๙. มายา มารยา	*คือเจ้าเล่ห์*
๑๐. สาเถยยะ	*โอ้อวด*
๑๑. ถันถะ	*หัวดื้อ*
๑๒. สารัมภะ	*แข่งดี*

๑๓. มานะ *ถือตัว*

๑๔. อติมานะ *ดูหมิ่นท่าน*

๑๕. มทะ *มัวเมา*

๑๖. ปมาทะ *เลินเล่อ*

อุปกิเลส เครื่องเศร้าหมองเหล่านี้ ถ้าเกิดขึ้นในผู้ใด ควรละเสียอย่าให้มีอยู่จึงจะได้สุคติ แล้วมีศรัทธาต่อพระรัตนไตย จิตย่อมตั้งมั่นถ้าไม่ละจะไปทุคติ

— ปิฎก ๒๓/๔๓๐

เหตุ — ผล เหล่านี้เป็นโลกียธรรมควรถือมั่น

หมวดที่ ๒

เหตุ — ปัจจัย คือการเห็นด้วยปัญญา ความเป็นจริงในขันธ์ ๕ ธาตุ อายตนะ และในปฏิจาสมุปบาท การเห็นชอบด้วยปัญญา ต้องเจริญสมาธิ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง รู้อะไรตามความเป็นจริง

รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุไม่เที่ยง รูปทั้งหลายไม่เที่ยงจักษุวิญญานไม่เที่ยง จักษุวิญญานสัมผัสไม่เที่ยง

สุขเวทนาไม่เที่ยง ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุข มสุจเวทนา เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัส เป็นปัจจัยไม่เที่ยง

รู้ตามความเป็นจริงว่าใจไม่เที่ยง ธรรมารมณ์ทั้งหลายไม่เที่ยง มโนวิญญานไม่เที่ยง มโนผัสสะไม่เที่ยง

สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนผัสสะ เป็นปัจจัยไม่เที่ยง

เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง

— ปิฎก เล่ม ๑๘/๘๗ สมาธิสูตร

ฌาน

ตรัสเทศนาว่า ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวว่า ภิกษุสงัดจากกามบรรลุปฐมฌาณบ้าง ทุติยฌานบ้าง ตติยฌานบ้าง จตุตถฌานบ้างย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน อันมีอยู่ในขณะแห่งปฐมฌานนั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นของชำรุด เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมโน้มจิตไปเพื่ออมตธาตุ ว่านั่นสงบ นั่นประณีต คือธรรมอันเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง ย่อมคลายความกำหนัด ความดับถึงนิพพานได้

— ปิฎก เล่ม ๒๓/๓๙๐ ฌานสูตร

เพ่งโดยความเป็นธาตุ

ตรัสว่าดูกรภิกษุ ปัฐวีธาตุ (ดิน) ไม่เที่ยง อาโปธาตุ (น้ำ) เตโชธาตุ (ไฟ) วาโยธาตุ (ลม) อากาศธาตุ วิญญานธาตุไม่เที่ยงมีอันแปรปรวน เป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา ผู้ใดเชื่อมั่นไม่หวั่นไหว ซึ่งธรรมเหล่านี้ อย่างนี้ เรากล่าวว่าเป็นสัทธานุสารี เป็นผู้เพียงจะตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า

— ปิฎก เล่ม ๑๗/๒๖๒ ธาตุสูตร

หมวดที่ ๓

เบ็ดเสร็จ

ประโยชน์แต่โภคทรัพย์ ๕ ประการ

พระพุทธเจ้าประทับ ณ พระเชตวันมหาวิหาร นครสาวัตถี ตรัสแก่อนาถบิณฑิกคหบดีว่า ประโยชน์ที่จะพึงถือแต่โภคทรัพย์ ๕ ประการ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมใช้จ่ายโภคทรัพย์ ๕ ประการ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมใช้จ่ายโภคทรัพย์ที่ตนหามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร สะสมขึ้นด้วยกำลังแขน อาบเหงื่อต่างน้ำ ได้มาโดยชอบธรรม เลี้ยงตนให้เป็นสุข เลี้ยงบุตร ภรรยา คนใช้ ให้อิ่มหนำสำราญข้อ ๑ ป้องกันอันตรายเกิดแต่ไฟน้ำ พระราชา โจร หรือทายาทผู้ไม่เป็นที่รัก และทำพลีกรรม ๕ อย่าง คือ

๑. ญาติพลี บำรุงญาติ

๒. อติถิพลี ต้อนรับแขก

๓. ปุพเพตะเปตพลี บำรุงญาติผู้ตายไปแล้ว คือทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ (โดยออกนาม)

๔. ราชพลี บำรุงราชการเสียภาษี บำรุงสาธารณะกุศล

๕. เทวดาพลี ทำบุญอุทิศให้เทวดา

เมื่อบำรุงอย่างนี้แล้ว โภคทรัพย์หมดสิ้นไปก็ย่อมไม่เดือดร้อน เมื่อโภคทรัพย์เจริญขึ้นก็ไม่เดือดร้อน เมื่อละโลกนี้ไปย่อมบรรเทิงในสวรรค์

— ปิฎก เล่ม ๒๒/๔๔ อานิยสูตร

ลำดับการให้ทานได้อานิสงฆ์มากตามลำดับ

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน ท่านอนาตบิณฑิกเศรษฐีเข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ท่านยังให้ทานอยู่หรือ

ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญในตระกูลของข้าพระ-องค์ยังให้ทานอยู่ แต่ทานนั้นเป็นของเศร้าหมองเป็นปลายข้าวมีน้ำผักดองเป็นที่สอง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คนให้ทานอันเศร้าหมอง หรือประณีตก็ตาม แต่ให้ทานนั้นโดยไม่เคารพ ไม่ทำความนอบน้อมให้ ไม่ให้ด้วยมือตนเอง ให้ของที่เหลือ ไม่เชื่อกรรมและผลของกรรม ทานนั้น ๆ ย่อมบังเกิดผลในตระกูลโต ๆ ในตระกูลนั้น ๆ จิตของผู้ให้ทานย่อมไม่น้อมไปเพื่อการบริโภคอาหารอย่างดี ย่อมไม่น้อมไปเพื่อบริโภคผ้าอย่างดี ยานอย่างดี กามคุณ ๕ อย่างดี แม้บริวารชนของผู้ให้ทานนั้น คือ บุตร ภรรยา คนใช้คนทำงาน ก็ไม่เชื่อฟัง ไม่เงี่ยหูฟังส่งจิตไปที่อื่นเสีย ข้อนั้นเพราะเหตุแห่งกรรมที่ให้ทานโดยไม่เคารพ

บุคคลให้ทานอันเศร้าหมอง หรือประณีตก็ตาม แต่ให้ทานนั้นโดยเคารพ ทำความนอบน้อมให้ ให้ด้วยมือของตนเอง ให้ของที่ไม่เหลือ เชื่อกรรมและผลของกรรมให้ทาน ทานนั้น ๆ บังเกิดผลมาก ข้อนั้นเพราะเหตุใด ทั้งนี้เป็นเพราะผลกรรมที่ตนกระทำโดยเคารพ

๑. เรื่องเคยมีมาแล้ว พราหมณ์ชื่อเวลามะ พราหมณ์ผู้นั้นให้ทานเป็นมหาทาน คือให้ถาดทองเต็มด้วยรูปี ๘๔,๐๐๐ ถาด ถาดเงินเต็มด้วยรูปี ๘๔,๐๐ ถาด ถาดสัมริดเต็มด้วยรูปี ๘๔,๐๐๐ ถาด ให้ช้าง ๘๔,๐๐๐ เชือก มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง ให้รถ ๘๔,๐๐๐ คัน ให้แม่โค ให้หญิงสาว ให้บัลลังก์ อย่างละ ๘๔,๐๐๐ ให้ม้า ๘๔,๐๐๐ ก็ในสมัยนั้นไม่มีใครเป็นทักขิเณยบุคคลผู้รับทาน

๒. ทานที่บุคคลเชื้อเชิญ ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ยะโสดาบัน) บริโภค มีผลมากกว่าทานที่เวลามะพราหมณ์ให้แล้ว

๓. ทานที่ให้แก่บุคคล พระโสดาบัน ๑๐๐ ท่านบริโภค มีผลมากกว่าให้แก่พระโสดาบันท่านเดียว

๔. ทานที่ให้แก่พระสกนาคา ๑๐๐ ท่าน มีผลมากกว่าให้แก่พระสกนาคาท่านเดียว

๕. ทานทีให้แก่พระอนาคามี ๑๐๐ ท่าน มีผลมากกว่าให้แก่พระอนาคามีท่านเดียว

๖. ทานที่ให้แก่พระอรหันต์ ๑๐๐ ท่าน มีผลมากกว่าให้แก่พระอรหันต์ท่านเดียว

๗. ทานที่ให้แก่พระบัจเจกพุทธเจ้าท่านเดียว มีผลมากกว่าให้แก่พระอรหันต์ ๑๐๐ รูป

๘. ทานที่ให้แก่พระพุทธเจ้ารูปเดียว มีผลมากกว่าให้แก่พระบัจเจกพุทธเจ้า ๑๐๐ รูป

๙. ทานที่ให้แก่พระภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขบริโภค มีผลมากกว่าถวายแก่พระพุทธเจ้ารูปเดียว

๑๐. ทานที่บุคคลสร้างพระวิหารถวายพระภิกษุสงฆ์ผู้มาจากจาตรุทิศ มีผลมากกว่าทานที่ถวายแก่พระภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขบริโภค

๑๑. การที่บุคคลเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้าเป็นสรณะ มีผลมากกว่า การที่บุคคลสร้างพระวิหารถวายสงฆ์อันมาจากจาตุรทิศ

๑๒. การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิขาบทศีล ๕ คืองดเว้นจากปาณาติบาต เป็นต้น มีผลมากกว่าบุคคลมีจิตเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๑๓. การที่บุคคลเจริญเมตตาจิต โดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม มีผลมากกว่าที่มีจิตเลื่อมใสในการสมาทานสิขาบทศีล ๕

๑๔. การที่บุคคลเจริญอนิจจาสัญญา แม้เพียงเวลาลัดนิ้วมือเดียว มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิต ที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม

– ปิฎก เล่ม ๒๓/๓๖๐ เวลามสูตร

พระศิริมานนท์อาพาธ

โปรดให้พระอานนท์ เรียนสัญญา ๑๐ ไปเทศน์โปรดแก่พระศิริมานนท์ อาพาธได้รับทุกข์ เป็นไข้หนัก หายอาพาธ สัญญา ๑๐ คือ

๑. **อนิจจาสัญญา** ย่อมพิจารณาว่า *รูป*ไม่เที่ยง *เวทนา*ไม่เที่ยง *สังขาร*ไม่เที่ยง *วิญญาน* ๖ ไม่เที่ยง เพราะเป็นเพียงอุปาทานขันธ์ ๕

๒. **อนัตตาสัญญา** ย่อมพิจารณาว่า *จักษุ* เป็นอนัตตา *รูป* เป็นอนัตตา *หู* เป็นอนัตตา *เสียง* เป็นอนัตตา *จมูก* เป็นอนัตตา *กลิ่น* เป็นอนัตตา *ลิ้น* เป็นอนัตตา *รส* เป็นอนัตตา *กาย* เป็นอนัตตา *โผฏฐัพพะ* เป็นอนัตตา *ธรรมารมณ์* เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ วิญญาน ๖ เป็นธาตุ ๑๘

๓. **อศุภสัญญา** เบื้องต่ำแต่ปลายเท้า มีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น

๔. **อาทีนวสัญญา** พิจารณาเห็นกายนี้เป็นทุกข์มาก อาพาธต่าง ๆ เกิดขึ้นเสมอ

๕. **ประหานสัญญา** ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ บรรเทาซึ่งความวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ซึ่งอกุศลทั้งหลายอันชั่วช้า

๖. **วิราคะสัญญา** ระงับสังขารทั้งปวง สละคืน อุปกิเลสทั้งปวง เป็นที่สิ้นตัณหา

๗. **นิโรธสัญญา** ธรรมเป็นที่ดับไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลส

๘. **สัพพโลเกอนภิรตสัญญา** ละอุปทานในโลกไม่ถือมั่นในอนุสัย

๙. **สัพพสังขาเรสุอนิจจาสัญญา** รังเกียจสังขารทั้งปวง

๑๐. อาณาปานัสสติ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติ หายใจออก หายใจเข้า ยาวก็รู้ สั้นก็รู้

พอเทศน์จบท่านพระศิริมานนท์ ก็หายอาพาธ

— ปิฎก เล่ม ๒๔/๑๑๑ อาพาธสูตร

ขยายความ อนิจจาสัญญา

๑. รูป พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาโปรดอัคคิเวสสนะว่ารูปกายเรานี่เป็นที่*ประชุม*แห่งมหาภูตรูป คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มีบิดามารดาเป็นแดนเกิด เจริญเติบโตขึ้นด้วยข้าวสุก และขนม ต้องอบต้องขัดสีกันอยู่เป็นนิตย์ แล้วมีความกระจัดกระจายไปในที่สุด และมีอุปทาน รูป ๒๔ อาศัยเกิด จากมหาภูตรรูป เป็นอนิจจัง

๒. เวทนา ๓ อาศัยอายตนะภายใน ผัสสะ กับ อายตนะ ภายนอกเกิดธรรมารมณ์ ถ้าชอบก็เป็นสุขเวทนา ถ้าไม่ชอบก็เป็นทุกขเวทนา ถ้าเฉย ๆ ก็อทุกขมสุขเวทนา

๓ สัญญา ๖ ความจำได้หมายรู้ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๔. สังขาร ๓ ได้แก่ *กายสังขาร* คือ ลมหายใจเข้า หายใจออก ปรุงแต่งให้ดำรงชีวิตอยู่ การหายใจเข้า หายใจออก เป็นการปรุงแต่งกาย *วจีสังขาร* วิตก วิจารณ์ นึกคิด เป็นการปรุงแต่งวาจาที่จะพูดออกไป *จิตสังขาร* คือสัญญาและเวทนาปรุงแต่งจิต

๕. วิญญาน ๖ รู้อารมณ์ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ให้สัมผัสถูกต้อง เย็น ร้อน, อ่อน, แข็ง,

ประสาทตา อาศัยแสงสว่างเห็นรูป รูปที่เห็นเป็นโคจรรูป เปรียบเหมือนโคกำลังเดินไป จนลับหายไปฉนั้น เป็นโคจรรูป เป็นอนัตตา

ประสาทหู ได้ยินเสียง ๆ เป็นโคจรรูป เปรียบโคกำลังเดินไป แล้วเสียงที่ดังนั้นก็หายไปเป็นอนัตตา เสียงก็ไม่มีตัวตน

ประสาทจมูก ได้กลิ่น ๆ เป็นโคจรรูป เป็นอนัตตา

ประสาทลิ้น ได้รส ๆ เป็นโคจรรูป เป็นอนัตตา

ประสาทกาย ได้สัมผัสถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นโคจรรูป เป็นอนัตตา

ประสาทรูป และโคจรรูป เป็นอุปาทายรูป



พระพุทธศาสนาในประเทศไทย

หลวงเดิมบางบริบาล

๑. พระไตรปิฎก

ในปัจจุบันนี้พระธรรมจักรเป็นพระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม เรียกว่าพระไตรปิฎก หมายความว่าศีลธรรม ๓ ประการนี้รับช่วงต่อ ๆ กันมา ไตร หมายความว่าสาม ปิฎก หมายความเทียบตระกร้าขนดินของชาวอินเดีย เมื่อเขาจะขนดินให้คนยืนเรียงกันเป็นแถวยาว คนแรกเอาดินใส่ตะกร้าแล้วส่งรับต่อ ๆ กันไปจนถึงที่ทิ้งดินฉะนั้น

สังคายนาครั้งแรก

เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานที่ เมืองกุสินารา ได้ ๗ วัน แล้วถวายพระเพลิงพระสีระ ในวันที่ โทณพราหมณ์ แบ่งพระบรมสารีริกธาตุพระพุทธเจ้าแก่กษัตริย์ทั้ง ๗ พระนครนั้น ทางด้านคณะสงฆ์ก็ประชุมกัน ณ เมืองกุสินารา ตกลงมอบให้ พระมหากัสสปเถระ เป็นสังฆปรินายก บริหารคณะสงฆ์สืบไป

พระมหากัสสปเถระ จึงปรารภในที่ประชุมสงฆ์ถึงคำที่ พระสุภัททะ กล่าวจาบจ้วงพระธรรมวินัย ในวันที่ทราบข่าวปรินิพพานนั้นแล้วชวนพระสงฆ์ทำคายนาพระธรรมวินัย เพื่อให้เป็นแบบฉบับมั่นคงสืบไป

เมื่อตกลงกันแล้ว จึงเลือกพระอรหันต์ ๔๙๙ องค์ รวมทั้ง พระอานนท์ ด้วยจึงเป็นจำนวน ๕๐๐ พอดี เพื่อเป็นการกสงฆ์ทำสังคายนา แต่ขณะนั้นพระอานนท์ยังมิได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จึงเร่งให้พระอานนท์รีบบำเพ็ญธรรมจนถึงวันเข้าพรรษา พระการกสงฆ์ทั้งหลายก็มาพร้อมกันใน นครราชคฤห์ กำหนดว่าจะเริ่มทำสังคายนาที่ถ้ำ สัตตะภัณฑ์คูหา ข้างเขาเวภารบรรพต แขวงนครราชคฤห์ในวันเพ็ญเดือนอาสวนะ (เดือน ๙) นั้น พระอานนท์ก็ได้สำเร็จอรหันต์เป็นพระอรหัตถ์พอดี

พระมหากัสสปเถระ เป็นประธาน มอบหมายให้ พระอุบาลี เป็นผู้วิสัชนาให้ พระอานนท์ เป็นผู้วิสัชนาพระสุตตันต และพระอภิธรรม นับเป็นครั้งแรกเป็นประวัติการณ์ ทำอยู่ ๗ เดือนจึงสำเร็จ โดยพระเจ้าอชาติศัตรู เป็นองค์อุปถัมภ์ เมื่อเสร็จการทำสังคายนาแล้ว พระธรรมวินัยก็เป็นหลักฐานของพระพุทธศาสนาโดยทรงจำสืบกันมา

สังคายนาครั้งที่ ๒

เมื่อล่วงมาได้หนึ่งศตวรรษ นับแต่วันเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานตกในราว พ.ศ. ๑๐๐ ที่นครเวสาลี เกิดมีภิกษุพวกวัชชีบุตร แสดงวัตถุบิดเบือนพระธรรมวินัยให้เข้าใจไขว้เขว ท่านพระยสกากัณฑกบุตร ผู้เป็นประธานสงฆ์ในสมัยนั้น จึงรวบรวมพระอรหันต์ได้ ๗๐๐ รูป แล้วทำสังคายนาพระธรรมวินัย ให้บริสุทธิ์อีกวาระหนึ่ง ณ วาลิการาม แขวงเมืองเวสาลีเป็นการประดิษฐานพระธรรมวงศ์ ให้บริสุทธิ์สืบต่อมา

สังคายนาครั้งที่ ๓

ครั้นถึงสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช ครองนครปาตลีบุตร ราว พศ. ๒๒๔ พระพุทธศาสนาเริ่มรุ่งเรืองขึ้นอีกเต็มที่ จนมีพวกเดียรถีย์เข้ามาปลอมบวชปะปนอยู่กับพระสงฆ์หากินอยู่ทั่วไป เป็นเหตุพระธรรมวินัยเปลี่ยนแปร พระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระ ผู้เป็น

ประธานสงฆ์ จึงรวบรวมอรหันต์ทำสังคายนาอีกครั้งหนึ่ง เมื่อราว พ.ศ. ๒๓๕ ณ อโศการาม แขวงเมืองปาตลีบุตร ได้พระเจ้าอโศกมหาราช เป็นศาสนูปถัมภก การทำสังคายนาครั้งนี้ เป็นการชำระมลทินในพระพุทธศาสนา ประดิษฐานพระธรรมวงศ์ให้ดำรงสืบมา

ภายหลังการทำสังคายนาครั้งนี้ พระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระ โดยความสนับสนุนของพระเจ้าอโศกมหาราช ได้จัดส่งพระเถระ ล้วนเป็นพระอรหันต์ออกไปเผยแพร่พระธรรมในพระพุทธศาสนานอกชมพูทวีปแบ่งออกไปพร้อม ๆ กันเป็น ๘ สาย นับเป็นการประกาศพระธรรมในพุทธศาสนาครั้งใหญ่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแพร่หลายมากระทั่งถึงประเทศไทย

๒. ประวัติพระพุทธศาสนาในประเทศไทย

(๑) ในพุทธศตวรรษที่ ๓ — สมัยพระเจ้าอโศกมหาราช จักรพรรดิ์ผู้ปกครองชมพูทวีป คืออินเดียทั้งหมด ทรงเห็นร่วมกับพระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระ พระโสณะเถระ กับพระอุตตระเถระผู้เป็นอรหันต์ทั้งคู่พร้อมกับคณะสงฆ์จำนวนหนึ่ง มาประกาศพระพุทธศาสนายังอาณาจักรสุวรรณภูมิ

เมื่อพระเถระทั้ง ๒ มาถึงนครหลวงสุวรรณภูมิอันเป็นราชธานีแล้ว ได้แสดงพระธรรมเทศนา พรหมชาลสูตร อันว่าด้วยผู้ถือทิฏฐิต่าง ๆ ๖๒ ประการ และกล่าวถึงว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนพระสงฆ์ให้ปฏิบัติ จุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตามแบบอย่างพระพุทธองค์ พระเถระเทศนาโปรดพระมหากษัตริย์และชาวเมืองพากันเลื่อมใสทั่วกัน และมีกุลบุตรออกบวชเป็นจำนวนมาก เป็นอันว่าพระพุทธศาสนามาตั้งมั่นลงในสุวรรณภูมิ แต่บัดนั้น

ดินแดนที่เป็นประเทศไทย ตลอดถึงแหลมมลายูติดต่อไปในแดนชายทะเลของสหภาพพม่า เมื่อครั้งนั้นชื่อว่า สุวรรณภูมิ ซึ่งมีราชธานีตั้งอยู่ที่ นครปฐม เมื่อพระพุทธศาสนาตั้งมั่นลงแล้ว ชาวสุวรรณภูมิได้สร้างพระสถูปใหญ่องค์หนึ่ง เข้าใจกันว่าได้แก่พระปฐมเจดีย์ แต่รูปลักษณะได้ซ่อมแซมมาหลายยุคหลายสมัย ครั้งหลังนี้ซ่อมใหม่ในสมัยรัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ได้ขยายให้ใหญ่โตขึ้นครอบองค์เก่า และสร้างรูปจำลององค์เดิมไว้ ทางด้านหลังพระอุโบสถพระปฐมเจดีย์ ดังได้เห็นกันอยู่ทุกวันนี้

นอกจากนั้นยังมีโบราณวัตถุแสดง เช่น แผ่นอิฐดินเผา จารึกคาถา **เยธัมม** ด้วยอักษรสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช และมีศิลาจำหลักรูป **เสมาธรรมจักร** ประดิษฐาน มีรูปกวางมอบอยู่หน้าบัลลังก์ แสดงสัญญลักษณ์แทนองค์พระพุทธเจ้า ขณะทรงประทาน-ปฐมเทศนา สอนพระปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ซึ่งนิยมสร้างกันในสมัยก่อนพุทธศตวรรษที่ ๕ อันเป็นสมัยยังไม่มีการสร้างพระพุทธปฏิมากร รูปจำลองเป็นต้น

(๒) **ในพุทธศตวรรษที่ ๖** — ทางด้านตะวันตกเฉียงเหนือของชมพูทวีป มี **พระเจ้า-กนิษกะ** กษัตริย์ชาติ กุษาณ แห่งนครบุรุษปุระ ในปัจจุบันอยู่ในประเทศปากีสถาน ได้ทรงอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาให้รุ่งเรืองในอาณาจักรของพระองค์ โปรดให้จารึกพระธรรมวินัยในแผ่นทองแดง แล้วส่งสมณฑูต นำไปเผยแพร่ในประเทศต่าง ๆ ไปจนถึงประเทศจีน ในแผ่นดิน **พระเจ้ามิ่งตี่ฮ่องเต้** เมื่อปลายพุทธศตวรรษที่ ๖

ครั้น พุทธศตวรรษที่ ๗ ราว พ.ศ. ๖๑๒ พระเจ้ามิ่งตี่ฮ่องเต้ ทรงส่งทูตสันถวไมตรี อัญเชิญพระพุทธศาสนา มาเจริญความสัมพันธ์กับ ขุนหลวงเมา กษัตริย์ไทยในอาณาจักรอ้ายลาว ที่นครไทยงาย ผลต่อมาคนไทยใน ๗๗ หัวเมืองครั้งนั้น รับนับถือพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน แต่นั้นมา

อาณาจักรอ้ายลาว สลายลง เมื่อ พ.ศ. ๖๒๑ ไทยต้องอพยพร่นลงมาทางใต้ จนถึง พ.ศ. ๑๐๖๑ จึงตั้งอาณาจักรไทยใหม่ทางตอนใต้ เรียกว่า อาณาจักรน่านเจ้า พระมหากษัตริย์ทรงสร้างนครโยนก เชียงแสน ขึ้นในแคว้นโยนกภาคเหนือสุดแห่งสุวรรณภูมิ

คนไทยในสมัยนั้น เจริญด้วยฝีมือช่างศิลป ฉะนั้นช่างศิลป วัตถุทางพระพุทธศาสนา ที่ไทยสร้างไว้ในเชียงแสน จึงเป็นสิ่งที่สวยงามสดุดตา เหลืออยู่จนทุกวันนี้ เช่น พระพุทธรูปหล่อด้วยโลหะสมัยเชียงแสนเดิม เป็นต้น

(๓) ในระหว่างที่ชาติไทย เผชิญยุคเข็ญ ต้องระหกระเหินมาจนถึงสมัยเชียงแสน ทางอาณาจักรสุวรรณภูมิ ตอนใต้ก็เปลี่ยนแปลงไปมาก เริ่มตั้งแต่แตกแยกกันระหว่าง ชนเผ่ามอญ เขมร ละว้า ฯลฯ และมีคติมหายาน แพร่หลายเข้ามาทางใต้ด้วย ชาวจีน ชาวญวน ซึ่งเข้ามาพึ่งพระธรรมโพธิสมภารในประเทศไทย เป็นจำนวนมาก เข้ามาพร้อมกับนำ ลัทธิเต๋า เข้ามาด้วย

แต่ในพุทธศตวรรษที่ ๑๖ คติ ลังกาวงศ์ แบบพุกามของพม่า แพร่เข้ามาทางเหนือ และ แบบลังกา แพร่เข้ามาทางใต้ มาขึ้นที่เมืองนครศรีธรรมราช โดยพระสงฆ์จากลังกาเป็นผู้นำเข้ามา จึงได้เปลี่ยนแปลงคติมหายานในภาคนี้ แม้พระบรมธาตุเมืองนครศรีธรรมราชนั้น ซึ่งเดิมเป็น แบบศรีวิชัย ของมหายาน ก็ได้ดัดแปลงเป็นพระสถูปแบบลังกา ดังปรากฏอยู่ทุกวันนี้

(๔) **ถึงพุทธศตวรรษที่ ๑๙** — ตั้งอาณาจักรสุโขไทยขึ้น เมื่อ พ.ศ. ๑๘๐๐ ยก **พ่อขุนบางกลางท่าว** ขึ้นเป็นกษัตริย์ครอง กรุงสุโขทัย ทรงพระนามว่า **พ่อขุนศรีอินทราทิตย์** ต่อมา พ.ศ. ๑๘๒๐ **พ่อขุนรามกำแหง** ขึ้นเสวยราชเป็นรัชกาลที่ ๓ แห่งกรุงสุโขทัย อาณาจักรสุโขทัยเรืองอำนาจและกว้างขวางยิ่งขึ้น ปรากฏตามศิลาจารึกว่าสุโขทัยมีอาณาเขต ทางเหนือ ถึงเมืองแพร่ น่าน ทางตะวันออก จดแม่น้ำโขง ถึงนครเวียงจันทร์ ทางใต้ ไปสุดแหลมมลายู ทางตะวันตก ถึงเมืองหงษาวดี

จึงเป็นโอกาสให้ไทยได้ทนุบำรุงพระพุทธศาสนาที่สับสนกันอยู่เดิมได้เต็มที่ และปรากฏตามหลักศิลาจารึกนั้นว่า กรุงสุโขทัยได้อัญเชิญ พระมหาสวามี จากเมืองนครศรีธรรมราชขึ้นมาเป็นสังฆราชบู่ครู จัดการพระพุทธศาสนาให้เคร่งครัดตามแบบลังกาวงศ์ ได้สร้างวัด วิหาร พระพุทธรูปใหญ่อันงดงามขึ้นทั่วไป ที่ยังมีเหลือจนบัดนี้ เช่น พระศรีศากยมุนี ซึ่งนำมาสถิตย์ไว้ยังวัดสุทัศน์เทพวรารามในกรุงเทพ ฯ และพระพุทธปฏิมากรทองคำที่วัดหัวลำโพง วัดมหรรณพ เป็นต้น

(๕) **ต่อมาถึง พ.ศ. ๑๘๙๓** — พระเจ้าอู่ทอง กษัตริย์ไทย ผู้มีเชื้อสายสืบพระวงศ์มาแต่เชียงแสน อีกพระองค์หนึ่ง ได้ทรงสร้าง พระนครศรีอยุธยา ขึ้นเป็นราชธานีทางใต้สุโขทัย รวบรวมดินแดนทางภาคตะวันออกของอ่าวไทย ตั้งเป็นอาณาจักรสำเร็จ ถึง พ.ศ. ๑๙๒๐ ทางกรุงสุโขทัยอ่อนกำลังลง จึงเข้ารวมกับอาณาจักรศรีอยุธยา

ต่อจาก พ.ศ. ๑๙๓๑ นครเชียงใหม่ ราชธานีของลานนาไทยภาคเหนือถูกข้าศึกคุกคาม กรุงศรีอยุธยาจึงส่งกองทัพขึ้นไปช่วยป้องกันและรวมไทยในอาณาจักรนั้นเข้ากับกรุงศรีอยุธยา เป็นอันว่าไทยได้เข้าเป็นเจ้าของสุวรรณภูมิตั้งแต่นั้นมาเต็มที่ ไทยได้ทนุบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยดีทุกแห่ง

(๖) ในพุทธศตวรรษที่ ๒๑ พ.ศ. ๒๐๒๐ — พระเจ้าติลกราช แห่งนครเชียงใหม่ อุปถัมภ์ให้คณะสงฆ์ มี พระธรรมทินเถระ เป็นประธานทำสังคายนาพระไตรปิฎกบาลีให้ยุติเป็นหลักพระศาสนา นับเป็นการสังคายนาครั้งแรกในประเทศไทย

(๗) พุทธศตวรรษที่ ๒๓ พ.ศ. ๒๒๙๖ — พระเจ้าบรมโกศ แห่งกรุงศรีอยุธยา ทรงส่งคณะสงฆ์ไทยออกไปตั้งสมณะวงศ์ใหม่ในลังกาทวีปซึ่งขาดสายลง ตามคำขอร้องของพระ-เจ้ากรุงลังกา นอกจากนี้ก็มีการสร้างวัดวาอาราม และปูชนีย์สถานอีกมากมาย นับว่าเป็นสมัยส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้ถาวรต่อมา

(๘) พุทธศตวรรษที่ ๒๔ — สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ปรากฏตามพระราชพงศาวดารว่า เมื่อ พ.ศ. ๒๓๒๖ ภายหลังการก่อสร้างกรุงเทพพระมหานครสำเร็จลงบางส่วนแล้ว พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงเผดียงสงฆ์ให้รวบรวมชำระพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ซึ่งกระจัดกระจายอยู่แต่ครั้งกรุงเก่า ตั้งกองทำที่วัดมหาธาตุ ฯ จนสำเร็จตามพระ-ราชประสงค์ นับเป็นการทำสังคายนาในประเทศไทย เป็นครั้งที่ ๒ นอกจากชำระพระไตรปิฎกแล้ว ยังได้รวบรวมวัตถุมีค่าทางพระพุทธศาสนาของไทยอันมีมาแต่โบราณ เข้ามาเก็บรักษาไว้เป็นสมบัติของชาติในพระนครมากมาย เช่น พระแก้วมรกต พระพุทธสิหิงค์ เป็นต้น

(๙) ต่อมารัชกาลที่ ๕ — พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงอุปถัมภ์พระสงฆ์ให้ชำระพระไตรปิฎกอีกครั้งหนึ่ง ได้ดัดแปลงเปลี่ยนอักษรธรรมที่ใช้จารลงในใบลานมาใช้ในอักษรไทย โดยตั้งอักขรวิธีขึ้นใหม่ แล้วจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นเล่มสมุดจบละ ๔๒ เล่ม นับเป็นการสังคายนาที่ทำในประเทศไทย เป็นครั้งที่ ๓

(๑๐) ในรัชกาลที่ ๖ — พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้เปลี่ยนการใช้ศักราช จาก ร.ศ. คำเต็มว่า กรุงรัตนโกสินทร์ศก แต่ ร.ศ. ๑๓๑ เป็นพุทธศักราช ๒๔๕๕ แทน เป็นการเทอดทูนพระพุทธศาสนาให้เด่นชัดขึ้น สมกับที่ชาวไทยนับถือพระพุทธศาสนาเป็นหลักชัย และทรงพระราชดำริ ให้เปลี่ยน ธงชาติ จากเดิมเป็นรูปช้างเผือกกลางผืนแดง เป็นธงไตรรงค์ ๓ สี ๕ แถบ สีแดงหมายถึงชาติ สีขาวหมายถึงศาสนา และสีน้ำเงิน หมายถึงพระมหากษัตริย์ ดังที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้

(๑๑) ต่อมาในรัฐกาลที่ ๗ — พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชปรารภ พระราชดำริของสมเด็จพระบรมเชษฐาธิราชรัชกาลที่ ๖ ใคร่จะพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย อันมีอยู่แต่โบราณให้ครบบริบูรณ์เต็มตามต้นฉบับ จึงมอบให้คณะสงฆ์ จัดชำระสอบสวน แปลเป็นภาษาไทยพิมพ์ลงในใบลานเป็นกัณฑ์ รวมชุดละ ๑,๐๐๐ กว่ากัณฑ์ แล้วพระราชทานชื่อให้เป็นเกียรติ แก่ชาติไทยว่า พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ การกระทำครั้งนั้น นับเป็นการทำสังคายนาที่ทำขึ้นในประเทศไทยเป็นครั้งที่ ๔ นับแต่นั้นมาพระธรรมวินัยก็เผยแพร่เป็นภาษาไทยแพร่หลายกว้างขวางยิ่งขึ้นกว่าเก่า ที่ใช้อักษรไทยแต่เป็นภาษามคธ

(๑๒) พุทธศตวรรษที่ ๒๕ — ในสมัยปัจจุบัน รัชกาลที่ ๙ นี้ ประจวบกับพุทธศาสนายุกาล เวียนมาบรรจบครบรอบ ๒๕๐๐ ปี ตรงกับวันวิสาขปูรณมี คือวันเพ็ญ เดือนหกตรงกับวันสุริยคติ วันที่ ๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๐ อันนับเป็นมหามงคล ได้มีโอกาสจัดงานเฉลิมฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษอย่างเต็มที่ทั่วพระราชอาณาจักรไทย โดยรัฐบาลได้ตั้งงบประมาณทนุบำรุงพระพุทธศาสนาเป็นพิเศษยิ่ง เช่น จัดการบูรณะซ่อมแซมปูชนียสถานที่สำคัญ ๆ ของชาติ ทั้งในพระนครหลวง และหัวเมืองทุกภาค รวม ๑๕ แห่งคือ

ภาคเหนือ — มีพระธาตุดอยสุเทพ เชียงใหม่, พระธาตุหริภุญชัย ลำพูน, พระบรมธาตุวัดพระปรางค์ อำเภอสวรรคโลก สุโขทัย, พระมหาธาตุ อำเภอเมือง สุโขทัย และพระพุทธชินราช พิษณุโลก (รวม ๕ แห่ง)

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ — มีพระธาตุพนม นครพนม และพระธาตุเชิงชุม สกลนคร (รวม ๒ แห่ง)

ภาคกลาง — มีพระมงคลบพิตร พระนครศรีอยุธยา, พระปฐมเจดีย์ นครปฐม, พระพุทธบาท สระบุรี, วัดพระศรีรัตนศาสดาราม พระนคร, พระบรมบรรพต วัดสระเกศ พระนคร และ พระสมุทรเจดีย์ สมุทรปราการ (รวม ๖ แห่ง)

ภาคใต้ — มีพระธาตุไชยา สุราษฎร์ธานี และ พระบรมธาตุ นครศรีธรรมราช (รวม ๒ แห่ง)

และได้จัดพิมพ์ พระไตรปิฎก ออกเผยแพร่ เป็นเล่มสมุดภาษาไทย ชุดละ ๘๐ เล่ม รวม ๒๕๐๐ ชุด อุปการะให้กุลบุตรได้อุปสมบทพร้อมกันในวันเดียวทั่วประเทศ ๒,๕๐๐ แต่ความจริงมีผู้อุปสมบทมากกว่า ๒,๕๐๐ เพราะมีผู้ศรัทธาบวชกันเองร่วมงานนี้ด้วยอีกมาก เช่น ที่วัดอโศการาม สมุทรปราการ

สร้างพุทธมณฑล ประดิษฐาน พระพุทธรูปยืนองค์ใหญ่ที่ทุ่งศาลายา (ทุ่งศาลายาเป็นที่ดิน ค่อนข้างต่ำไปหน่อย ตามปกติพระพุทธเจ้าโปรดเสด็จประทับที่สูง เช่น ป่า เขา)

ฯลฯ — ฯลฯ

ทำไมจึงว่า — ไปวัดไปวา ๆ ? ถ้าจะตอบเป็นกันเอง ก็หมายความว่า ไปวัดเพื่อประมาณดูให้รู้ว่า กิเลสยังมีเหลืออยู่มากน้อยเพียงใด ถ้าเหลือไม่เกินวา หนาไม่เกินคืบ กว้างไม่เกินศอก ก็ยังเป็นธรรมดาอยู่ ถ้ายาวเกินวาขึ้นไป ก็ใกล้ไปทางเปรต ผู้หิวกระหาย โลภโมโทสัน เป็นต้น

สัพเพสัตตา อเวรา สุขีวิโน — ขอสัตว์ทั้งหลาย จงอย่ามีเวรแก่กันและกันเลย จงเป็นผู้มีความสุขทุกเมื่อเทอญ

กตัง ปุญญัง พลัง มัยหัง สัพเพภาคี ภวันตุเต — ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีส่วนเสวยบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ ด้วย กาย วาจา ใจ แล้วนั้นเทอญ

นี่เป็นการสวดมนต์ แผ่กุศลทุก ๆ วันก่อนนอน หรือทำบุญตรวจน้ำทั่วไป แต่จะอุทิศเฉพาะบุคคลใด ๆ ควรออกนามนั้นด้วย หรือปรารถนาสิ่งใด ก็สุดแต่ความหวัง ความปรารถนาดี.

(คัดตัดตอนจากเรื่อง **กงกำธัมจักร** *— ซึ่งพิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ เมื่อทำบุญครบ ๗๕ ปี ของหลวงเดิมบางบริบาล)*



อาหารคือยา

เจนจิตต์ กุณฑลบุตร

— ๑ —

เมื่อคุณแม่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ชอบทำอาหารทั้งคาว และหวาน ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ที่น่าสนใจคือ ชอบประดิษฐ์คิดทำอาหารแปลก ๆ เช่นน้ำพริกไข่ปู เกิดไม่มีไข่ปู ก็ใช้ไข่แดงของไข่เค็มแทน ซึ่งเมื่อทำเสร็จแล้วไม่บอกก็ไม่รู้ว่า เป็นไข่ปูปลอม นอกจากนั้นยังทำของหวานแปลก ๆ เช่น เอาฝรั่งมากวน แตงไทยดอง มะขามเทศเชื่อม ซึ่งน่ากินมาก เพราะมีสีแดงสวย ทำแยมกระเจี๊ยบ แยมมะเขือเทศ ฯลฯ ฉะนั้นในการฌาปนกิจคุณแม่ครั้งนี้ จึงขอเขียนเรื่องเกี่ยวกับอาหาร เป็นการอุทิศส่วนกุศล และไว้อาลัย เขียนแบบเล่าสู่กันฟัง อย่าถือเป็นจริงจังอะไรนัก ทำนองรู้ไว้ก็ดีอยู่เหมือนกัน

เมื่อครั้งพุทธกาล พระบรมศาสดาได้ตรัสเทศนาคราวหนึ่ง... ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมะเหล่านี้เป็น ยาอายุวัฒนะ ๕ ประการ

๑. มีปกติกายสบายใจ

๒. มีความรู้จักประมาณ

๓. รับประทานอาหารย่อยง่าย

๔. มีศีลธรรมอันดี

๕. มีกัลยาณมิตร

และการที่จะให้อาหารบริโภคย่อยง่ายนั้น พระบรมศาสดาได้ตรัสไว้อีกในเรื่อง อานิสงส์ของการเดิน มี ๕ ประการคือ

๑. โรคภัยน้อย

๒. เดินทางไกลทน

๓. ทำความเพียรทน

๔. อาหารที่บริโภคย่อยง่าย

๕. จิตใจแช่มชื่น เบิกบานเป็น สมาธิ ตั้งมั่น

การทำสมาธินี้ ทางการแพทย์ปัจจุบันก็ได้ ให้การรับรองว่าเป็นผลดีมีประโยชน์ เพราะทำให้การเต้นของหัวใจ และการหายใจช้าลง ความดันโลหิตต่ำ การใช้อ๊อกซิเจนน้อยลง ฉะนั้นในการทำสมาธิ จึงเป็นวิธีที่จะทำให้อายุยืน ด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีโอกาสทำงานน้อยลง อันเป็นเหตุให้มีการเสื่อม สึกหรอน้อยและช้าลงด้วย

เรื่อง หัวใจ น่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การมีอายุยืนยาว บ้างเป็นแน่ เช่นหัวใจสัตว์ ยิ่งตัวโต ยิ่งเต้นช้า และมีอายุยืนยาวกว่าสัตว์ที่ตัวเล็ก ซึ่งการเต้นของหัวใจย่อมจะถี่ เป็นต้นว่า ช้าง หัวใจเต้นนาทีละ ๒๕ ครั้ง ม้า ๔๐ ครั้งต่อนาที เป็ด ไก่ ๑๕๐–๑๘๐ ครั้งต่อนาที นก ๒๐๐ ครั้งต่อนาที หนู ๓๐๐ — ๕๐๐ ครั้งต่อนาที ส่วนสัตว์น้ำทะเลกลับโอละพ่อไปคนละเรื่องทีเดียว หัวใจจะเต้นช้า หรือเร็ว สุดแต่ลักษณะการเคลื่อนไหว เช่น ปลาหมึก ๔๐ — ๘๐ ครั้งต่อนาที หอยแคลงคลานคืบช้าหน่อย จึงเพียง ๒ — ๒๐ ครั้งต่อนาที นับว่าน้อยกว่าช้างเสียอีก

หัวใจมนุษย์ นั้นน่าทนุถนอมอย่างยิ่ง เพราะเมื่อเทียบกับกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกายแล้ว จะใช้อ๊อกซิเจนมากกว่า ปกติจะเต้นระหว่าง ๖๘—๗๒ ครั้งต่อนาที หรือเฉลี่ยประมาณ ๗๐ ครั้งต่อนาที วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง จะเต้น ๑๐๐,๘๐๐ ครั้ง หรือปีหนึ่งก็ประมาณ ๓๖,๗๙๒,๐๐๐ ครั้ง นับว่าทำงานหนักมากไม่มีเวลาพักผ่อนเสียเลย ถ้าเกิดหยุดพักเมื่อใด ก็เสร็จกัน แต่เรามีวิธีที่จะให้หัวใจได้พักผ่อนบ้าง เช่น การทำสมาธิดังกล่าวแล้ว หรือนอนหลับสนิทรวม ๒๔ ชั่วโมง หัวใจจะเต้นน้อยลงถึง ๒๐,๐๐๐ ครั้ง

จากการทดลองของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ความรู้ที่น่าสนใจว่า คนที่ออกกำลังโดยสม่ำเสมอหัวใจจะเต้นช้ากว่า ผู้ที่ไม่ชอบออกกำลังการเลย ในทุกท่าทาง คือ

ท่าทาง	ออกกำลังกายเสมอ หัวใจเต้นครั้ง — นาที	ไม่ออกกำลังกายเลย หัวใจเต้นครั้ง — นาที	แตกต่างกัน ครั้ง — นาที
นอน	๔๘	๖๘	๒๐
นั่ง	๖๔	๗๕	๑๑
ยืน	๖๖	๙๐	๒๔
ขึ้นบันได	๘๘	๑๕๖	๖๘

ฉะนั้นอยากจะมีอายุยืนยาว และมีสุขภาพดี จึงควรปฏิบัติตนให้เป็นไปตามธรรมชาติ โทรทัศน์นั้น ช่วยให้คนเราห่างธรรมชาติขึ้นทุกที มัวแต่ดูโทรทัศน์ จะมีเวลาออกกำลังกายได้อย่างไร

เมื่อ ๖—๗ ปีมาแล้ว สถานีโทรทัศน์ในเยอรมันตะวันตก ได้มีการประกวดคำขวัญเพื่อสุขภาพประจำปี มีผู้ส่งคำขวัญเข้าประกวด ๒๐,๐๐๐ ราย ผู้ที่ได้รับรางวัลชื่อ เฮอร์ เวอร์เนอร์ซาบ ได้เงินรางวัล ๕,๕๐๐๐ บาท คำขวัญมีสำเนียงเป็นภาษาเยอรมันดุ ๆ ดังนี้

"เหลา เข่อะ นิคต์ อุนด์ ทริ้ง เค่ เมสสิก
เหลา เพ่อะ เซนิคต์ เกร เฟรสสิก"

พอจะแปลเป็นภาษาไทย ผสมภาษาลาวบ้างนิดหน่อยดังนี้

"บุหรี่อย่าดูด ดื่มแต่พอดี
เดินให้มาก ปากอย่าจะกละ"

เมื่อวิเคราะห์คำขวัญนี้อย่างหยาบ ๆ จะเห็นว่าเป็นเรื่องของการบริโภคเสีย ๗๕ % อีก ๒๕ % เป็นเรื่องของการออกกำลังกาย จึงควรจะสนใจเรื่องการออกกำลังกายกันให้มาก เพราะจะทำให้ร่างกายและจิตใจกระชุ่มกระชวย ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล ด้วยการออกกำลังกาย ช่วยทำให้ หัวใจ แข็งแรง มีการหมุนเวียนของ โลหิต ดีขึ้น เหงื่อ ออกมากกว่าปกติ อาหารและอ๊อกซิเจนจะไปหล่อเลี้ยง เซลล์ ได้มากขึ้น ของเสียจากเซลล์ต่าง ๆ จะถูกขับออกทางเหงื่อในปริมาณที่มากกว่าปกติ

การออกกำลังกาย ยังทำให้อวัยวะทุกส่วนทำงาน เช่น กล้ามเนื้อ จะโตล่ำสัน ปอด แข็งแรง ร่างกายได้รับอ๊อกซิเจนมากขึ้น และขับคาร์บอนออกไซด์ออกมากขึ้นตามไปด้วย ลำไส้ ทำงานได้ดีขึ้น การย่อยอาหารดีขึ้น ทำให้อยากอาหาร ท้อง ไม่ผูก นอนหลับได้สนิท จึงมีโอกาสพักผ่อนได้เต็มที่ ทั้งร่างกาย และจิตใจ

คุณหมอยังแนะนำอีกว่า เราควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมง หาโอกาสเดินในตอนเช้า หรือตอนเย็นสุดแต่สะดวก โดยเร่งเดินให้เร็วเท่าที่จะเร็วได้ในช่วง ๑๕ นาทีแรก ต่อจากนั้นจะเดินทอดน่อง หรืออย่างไรแล้วแต่อัธยาศัยไปจนครบ ๑ ชั่วโมง

ถ้าจะว่าไปแล้ว การหัวเราะ ก็เป็นการออกกำลังอย่างหนึ่ง ทั้งเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย เมื่อพิจารณาด้านสรีรวิทยาแล้ว การหัวเราะช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายหย่อนคลายลง โดยเฉพาะความเครียดของกล้ามเนื้อทรวงอก และหน้าท้องจะหย่อนคลายภายหลังที่ได้หัวเราะมาก ๆ การหัวเราะจะเริ่มต้นที่ ปอด และ กระบังลม ก่อน จากนั้น ตับ และ กะเพาะอาหาร ก็พลอยขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวตามไปด้วย ทำให้ โลหิต สูบฉีดไปทั่วร่างกาย ทำให้ ตาสว่าง อกขยาย หายง่วงนอน

ในระหว่างที่เรากำลังหัวเราะอยู่นั้น จะมีการหายใจเข้าออกอย่างแรง และลึก กระบังลมจะคลายความตึง ทำให้เลือดได้รับอ๊อกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้มากขึ้น ทุกวันนี้ที่เป็นโรคท้องผูก เพราะมีอารมณ์เคร่งเครียดในชีวิตประจำวันกันมาก

การหัวเราะช่วยทำให้ระบายอารมณ์ร้ายต่าง ๆ ออกไปเสีย ช่วยทำลายความเคร่งเครียดทางจิตใจ ผู้ที่มีอารมณ์ขันมักจะเป็นผู้ที่สามารถเผชิญความยุ่งยากได้เสมอ คนที่ไม่ค่อย

ยิ้มหรือหัวเราะนั้น มักจะเป็นโรคประสาทได้ง่าย เมื่อหน้าบึ้งตึงเราต้องใช้กล้ามเนื้อ ๓๔ มัดด้วยกัน เวลายิ้มจะใช้กล้ามเนื้อ ๑๓ มัด เท่านั้น ฉะนั้นผู้มีใบหน้าบึ้งตึงอยู่ตลอดเวลาจะดูเป็นคนแก่เร็วกว่าอายุจริง

เมื่อ ๒—๓ ปีที่แล้วมา ได้มีโอกาสไปทัศนาจรเกาะล้าน ชลบุรี มีผู้ร่วมทางที่น่าสนใจผู้หนึ่ง ทราบว่าเป็นคุณหลวงนายทหารนอกราชการ อายุ ๘๐ ปีเศษ ยังดูแข็งแรงกระชุ่มกระชวย คุยคล่อง ร้องเพลงสนุกสนานไปตลอดทาง เมื่อได้โอกาสจึงลองเลียบเคียงถามถึงสาเหตุที่มีอายุยืน และกระปรี้กระเปร่า ได้รับคำตอบ "ผมมีหลักอยู่ว่า ต้องหมั่นคบค้าคุณอาทั้ง ๔ เข้าไว้ คือ *อารมณ์, อาหาร, อนามัย* และ *อากาศ* คบอย่างไรผมขอทิ้งไว้เป็นปริศนา ให้คุณนำไปพิจารณาดูเองก็แล้วกัน" — น่าสนใจอยู่มาก

— ๒ —

เมืองไทยเคยได้ชื่อว่ามีอาหารการกินอันอุดมสมบูรณ์ แต่เมื่อมีการสำรวจภาวะโภชนาการแล้ว ก็พบว่าคนไทยกลับขาดสารอาหารที่จำเป็นแก่การเติบโต และป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ขอนำผลสำรวจในบางครั้งมาเล่าสู่กันฟัง

พ.ศ. ๒๔๗๓ – ๒๔๗๔ ดร. ซิมเมอร์แมน แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐได้สำรวจเกี่ยวกับอาหารการกินตามหมู่บ้านในภาคเหนือ ภาคอิสาน ภาคกลาง และภาคใต้ พบว่าอาหารส่วนใหญ่ มีแต่ข้าว และปลา สำหรับผลิตผลจากนม เนื้อ เป็ด ไก่ และไข่ นาน ๆ ชาวบ้านจึงจะกินกันสักครั้ง นับว่าเป็นปัญหาสำคัญสำหรับเด็กที่กำลังหย่านม เด็กที่กำลังเติบโต และหญิงมีครรภ์

ในพ.ศ. ๒๔๙๘ ดร. รามาลิงกะ สวามิ, มิสซิสโบโคโบ และ นายอุทัย พิศลยบุตร ได้สำรวจสุขภาพ และอาหารการกินแก่ประชาชนตามหมู่บ้านในจังหวัดอุบลราชธานี อุดรธานี เชียงใหม่ เชียงราย พบว่าประชาชนเหล่านี้ กินอาหารที่มีสารสำคัญ ๆ น้อยกว่าที่ควร ทำให้เป็นโรคคอพอก โรคเหน็บชากันมาก โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน และเด็กเล็ก

พ.ศ. ๒๕๐๓ คณะสำรวจจากสหรัฐอเมริกา และนักวิทยาศาสตร์ไทย ฝ่ายละ ๖๐ คน ได้ร่วมกันสำรวจสุขภาพฟัน อาหาร แก่ทหาร ประชาชนในกรุงเทพ ฯ สงขลา เชียงใหม่ ลพบุรี อุดรธานี อุบลราชธานี และสัตหีบ พบว่าสภาพโภชนาการของทหารดีกว่าชาวบ้านที่ได้รับ วิตะมินบี. ๑ เพียงพอ เพราะกินข้าวแดง อาหารของทหารควรเพิ่มผลไม้สด เพื่อให้ได้วิตะมินซีมากขึ้น อัตราโรคปากและฟันสูงมาก แต่อัตราฟันผุต่ำ ส่วนอาหารเด็ก หญิงมีครรภ์ ควรเพิ่มปริมาณแคลเซี่ยมโดยการกินไข่ และอาหารโปรตีนอื่น ๆ

กรมอนามัย ได้รายงานว่า การตายของเด็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี มีอัตราถึง ๓๒.๖% ของพลเมืองที่ตายใน พ.ศ. ๒๕๐๗ เนื่องจากขาดสารอาหาร ทำให้เกิดโรค และมีโรคแทรกจนเสียชีวิต การตายเพราะ วัณโรค เมื่อกินอาหารไม่ดีพอ ทำให้มีความต้านทานต่ำ ในกรุงเทพ ฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๗ มีผู้ป่วยเป็นวัณโรค ๗.๘% ด้วยการตรวจทางเอ๊กซเรย์

โรคเหน็บชา พบทั่วประเทศไทย ป่วยเป็นโรคนี้กันปีละ ๑–๒% ของพลเมือง การป้องกันกันง่าย ๆ คือ กินอาหารที่มีวิตะมินบี. หนึ่ง เช่นกินข้าวซ้อมมือ อาหารพวกเนื้อหมู ปลา ถั่วต่าง ๆ ผักมีหัว รวมทั้งกล้วยต่าง ๆ ที่มีตลอดปี

โรคโลหิตจาง เป็นกันมากทุกวัย มักพบในภาคเหนือ ภาคอิสาน สาเหตุมาจากพยาธิปากขอ ซึ่งทำให้เสียเลือดเป็นเวลานาน และขาดธาตุเหล็ก การที่มีโรคพยาธิตัวตืดมาก เพราะนิยมกินเนื้อหมูเนื้อวัวดิบ พยาธิใบไม้ในตับเพราะนิยมกินปลาดิบ การป้องกันคือกินอาหารที่มีธาตุเหล็กให้มาก เช่นไข่แดง เนื้อสัตว์ที่สุก ถั่วต่าง ๆ ทั้งยังต้องหมั่นระวังความสะอาดในเรื่องอาหาร น้ำ และ ส้วม

โรคคอพอก มีคนไทยเป็นโรคนี้ประมาณล้านคนเศษ พบมากในภาคเหนือ ที่จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ น่าน ลำปาง แพร่ อุตรดิตถ์ ภาคอิสาน ในจังหวัดอุดรธานี อุบลราชธานี ส่วนภาคกลาง และภาคใต้ไม่ค่อยจะปรากฏ เพราะมีอาหารทะเลซึ่งมีธาตุไอโอดิน กินกันเป็นประจำตลอดปี ถ้าเป็นมากจะคอหอยพองโตเป็นลูกโป่งกลืนอาหารลำบาก หายใจไม่สะดวก ทำให้ร่างกายแคระแกรน จิตทราม ปัญญาอ่อน หูหนวก, เป็นใบ้ จะเป็นกันตอนอายุ ๗ - ๑๒ ปี เพราะตอนนี้ต่อมไทรอยด์จะทำงานมากขึ้น เพื่อผลิตฮอร์โมน จึงใช้ธาตุ ไอโอดิน มากกว่าปกติ ผู้หญิงมักจะเป็นกันมากกว่าผู้ชาย อาการจะปรากฏชัดเมื่อ

อายุ ๑๗ — ๑๘ ปี ถ้ารักษาด้วยธาตุ ไอโอดิน อย่างเพียงพอจะหายเป็นปกติตอนอายุ ๒๐—๒๕ ปี

ธาตุไอโอดิน นี้มีในอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลา ปู หอยแครง หอยนางรม นมสด น้ำมันตับปลา สาหร่ายทะเล อาหารผักมีธาตุ ไอโอดิน ดีสุด คือ **กระเทียม** รองลงมาคือ ขึ้นช่าย ผักกาดหอม หอมหัวเล็ก เห็ด มะเขือเทศ ถั่วเขียว

เรื่องกระเทียมนี้ขอฝอยเพิ่มเติมสักเล็กน้อย แต่ก่อนฝรั่งไม่สู้ชอบกระเทียมนัก เพราะมีกลิ่นไม่สบอารมณ์ เลยเชื่อถือกันเตลิดเปิดเปิงไปว่า ถ้าเอากระเทียมแขวนไว้ตามประตูบ้านจะกันผีได้ แต่ในปัจจุบันนี้ฝรั่งพากันสนใจมาก มีการวิจัยทั้งในอังกฤษ อเมริกา เยอรมัน ฝรั่งเศส และรัสเซีย

นักวิทยาศาสตร์ รัสเซีย ชื่อ แอล สกายา เรฟสกี้ ได้ทดลองพบว่ากระเทียมช่วยในเรื่องน้ำย่อยอาหาร และหัวใจ ใช้แก้อาการอักเสบต่าง ๆ ได้หลายอย่าง ยังใช้บำบัดอาการปวดในข้อ และพบว่ากระเทียมมีสารไพดอนไซเดส ซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะ เมื่อตอนสงครามโลกครั้งที่ ๒ กระเทียมมีบทบาทในการรักษาโรคพอดู จนพากันขนานนามว่า กระเทียม คือยาเพนนิซิลินของรัสเซีย

อเมริกา ใช้เป็นยารักษาโรคท่อลมอักเสบเรื้อรัง ดร. เฟอรนี่ รายงานว่ากระเทียมใช้รักษาโรคได้หลายอย่าง เช่นช่วยป้องกัน โรคชัก บรรเทาโรคหืด ไอกรน ขจัดเสมหะ ช่วยขับปัสสาวะ บรรเทาอาการกระตุก และเจ็บกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก

ดร. เวลล์ บอกกล่าวไว้ในรายงานว่า กระเทียมช่วยรักษาโรคทางเดินอาหารและไข้ที่เป็น ๆ หาย ๆ ได้ดี ถ้าโรครูมาติสซั่มใช้ทั้งกินและทาจึงจะได้ผล กระเทียมยังช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคให้แก่ร่างกายอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคหืด วัณโรค ไทฟอยด์ แม้แต่โรคมะเร็งก็สามารถบรรเทาอาการได้ โดยรักษาควบคู่กันไปกับวิธีอื่น ๆ ดร. ดีโอโทรว์สกี้ ค้นพบว่ากระเทียมช่วยขยายผนังเส้นโลหิต และลดความดันโลหิตอีกด้วย

เยอรมัน เอากระเทียมมาป่นเป็นผง เคลือบด้วยน้ำตาลเป็นเม็ดให้กินง่าย เรียกว่า ขนอบ เบล๊าช พิลเล่น เป็นที่นิยมกินกันเป็นประจำ ว่าทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวยเป็นหนุ่มสาวอยู่เสมอ บำรุงกำลัง บำรุงไต แก้เมื่อยขบอะไรไปโน่น

ตำรายาไทย จากศิลาจารึกที่วัดโพธิ์ มียาขนานต่าง ๆ ที่เข้ากระเทียมไม่น้อยกว่า ๘๘ ขนาน ถ้าจะพิจารณาในแง่โภชนาการแล้ว กระเทียมปริมาณ ๑๐๐ กรัม จะมีสารอาหารที่กินได้ คือน้ำ ๖๔.๘% คาร์โบไฮเดรท ๒๕.๒ กรัม ไขมัน ๑.๓ กรัม โปรตีนพืช ๗ กรัม แคลเซียม ๑๔ มก. เหล็ก ๑.๓ มก. วิตะมินบี.หนึ่ง ๐.๒๕ มก. วิตะมินบี.สอง ๐.๑๐ มก. วิตะมินซี. ๙ มก. และธาตุกำมะถัน ซึ่งมีคุณภาพในด้านบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งรวมอยู่ด้วย ทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี กระแสโลหิตมีแรงสูง และมีพลังต้านทานเชื้อแบคทีเรียได้มากขึ้น — ฟังหูไว้หูก็แล้วกัน

นอกจากนี้การกินอาหารที่ไม่สมดุลย์ ให้ครบครันตามสารอาหารที่ไปบำรุงเลี้ยงร่างกาย ซึ่งขาดทั้งวิตะมิน และ แร่ธาตุต่าง ๆ ย่อมทำให้เกิดโรคได้หลายอย่าง เช่นโรคนิ่ว โรคฟันผุ โรคเลือดออกตามไรฟัน อ่อนระโหยโรยแรง และอายุสั้น เป็นต้น

ดร. เชอรแมน แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ให้คำแนะนำว่าถ้าจะให้มีอายุยืนยาวมากขึ้น ควรจะต้องเพิ่มอาหารพวก แคลเซี่ยม กับ โปรตีน อีก ๒ เท่าของอาหารประจำวันปกติ รวมทั้งเพิ่ม วิตะมินซี. และเพิ่ม วิตะมิน เอ. อีก ๔—๕ เท่า ของความต้องการต่ำสุดในอาหารประจำวันจะทำให้อายุยืนขึ้นอีก ๑๕—๒๐% เพราะจากการสำรวจพบว่า ผู้ที่มีวิตะมินเอ. ในเส้นโลหิตสูง จะมีอัตราการตายต่ำกว่าผู้ที่มีวิตะมินเอ. ในปริมาณที่ต่ำกว่า

กรมอนามัยมีความห่วงใยในสุขภาพของประชาชนอยู่มากถึงกับลงทุนพิมพ์จุลสารแจกจ่ายชุด กินดีมีสุข เป็นจำนวนมาก โดยให้คำแนะนำว่า กินอาหารหลาย ๆ อย่าง กินข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้และดื่มนมบ้าง จะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง และแนะนำอาหารหลัก ๕ หมู่ ที่คนไทยควรจะกิน คือ

อาหารหมู่ที่ ๑ — คือเนื้อสัตว์ ถั่ว นม จะช่วยเสริมสร้าง ซ่อมแซมร่างกาย เด็กในวัยเติบโตต้องการอาหารพวกนี้มาก ถ้ากินไม่พอจะเติบโตช้า ถ้าผู้ใหญ่ขาดอาหารหมู่นี้จะขี้โรคเหนื่อยง่าย

อาหารหมู่ที่ ๒ — คือข้าว แป้ง น้ำตาล เผือกมัน ให้กำลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายสามารถทำงาน เคลื่อนไหวมีชีวิตได้โดยปกติดี คนที่มีรูปร่างปานกลาง ออกแรงน้อยก็กินข้าวน้อยลง รูปร่างใหญ่โต ออกแรงมาก หรือเด็ก ๆ ที่วิ่งเล่น ก็กินอาหารหมู่นี้มากขึ้นตามส่วน

อาหารหมู่ที่ ๓ — ได้แก่พวกผักใบเขียว และพืชผักอื่น ๆ ซึ่งมีทั้งวิตะมิน และเกลือแร่ต่าง ๆ ช่วยให้สุขสมบูรณ์ แข็งแรง รวมทั้งผิวหนัง นัยน์ตา เหงือก ฟัน สร้างและบำรุงโลหิต ช่วยให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารอื่น ๆ ได้เต็มที่ การขับถ่ายสดวกดี

อาหารหมู่ที่ ๔ — พวกผลไม้ต่าง ๆ ช่วยบำรุงสุขภาพ และ ป้องกันโรคต่าง ๆ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สดชื่น สมบูรณ์ บำรุงผิวพรรณ นัยน์ตา เหงือก และฟัน เมืองเรามีอุดมสมบูรณ์เลือกกินได้ตามใจตลอดปี

อาหารหมู่ที่ ๕ — ได้แก่ไขมัน สัตว์ และ พืช ให้กำลังงาน และ ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ถ้ากินอาหารที่มีไขมันมากเกินไป ไขมันส่วนที่เกินจะเปลี่ยนเป็นก้อนมันพอกอยู่ตามร่างกายทั่วไป โดยเฉพาะที่หน้าท้อง น้ำมันจากพืชดีกว่าน้ำมันจากสัตว์ ตรงที่ไม่มีโคเลสเตอรอล ซึ่งเป็นอันตรายมากในเรื่องเส้นโลหิตอุดตัน

— ๓ —

ดร. เทนเนนนัม ได้ให้คำแนะนำที่น่าคิดไว้ว่า เราควรจะกินอาหารเพื่อให้แข็งแรงมากกว่าที่จะให้อ้วน ซึ่งมีแนวโน้มที่จะให้เกิดมะเร็งได้ง่าย ทั้งยังมีโรคอื่น ๆ ตามมาอีกด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง เส้นโลหิตอุดตัน อัมพาต โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคปวดข้อ เป็นต้น

จากการทดลองของมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย สหรัฐอเมริกา โดยใช้หนูกลุ่มแรก ๑,๐๐๐ ตัว ให้กินอาหารที่ไม่ครบสารธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ปรากฏว่าหนูกลุ่มนี้เป็นมะเร็งตาย ๙๐ % กลุ่มที่ ๒ อีก ๑,๐๐๐ ตัว เพิ่มนมเข้าไปเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ผลคือหนูเป็นมะเร็งตาย เพียง ๔ % หนูกลุ่มที่ ๓ อีก ๑,๐๐๐ ตัว คราวนี้เพิ่มทั้งนม และวิตะมินบี. ลงไปในอาหารนั้น ผลปรากฏว่าหนูกลุ่มนี้ไม่มีตัวใดเป็นมะเร็งตายเลย อย่างไรก็ตาม แม้ผลการวิจัยยังไม่มีข้อยุติที่แท้แน่นอน แต่ก็น่าจะเป็นอุทาหรณ์ในเรื่องอาหารการกินของมนุษย์เราอยู่มาก

ลองมาดูสถิติอีกด้านหนึ่ง จะพบในกลุ่มคนที่ไม่เจริญทั่วโลก เช่นแถบอาฟริกา บราซิลกลาง ไม่เคยพบเลยว่าพวกนี้เป็นโรคมะเร็งเพราะคนเหล่านี้กินข้าวซ้อมมือ และยัง

ไม่รู้จักกินน้ำตาลทรายขาวกัน สถิติอีกทางหนึ่งก็ว่า ผู้ที่เลี้ยงผึ้งและรับน้ำผึ้งเป็นประจำ ปรากฏว่า ไม่มีใครเป็นอัมพาตหรือมะเร็งกันเลย—เขาว่ามาอย่างนั้นก็มาเล่าต่อ

ในการประชุมเรื่องโรคมะเร็ง ที่เมืองเมมฟิส สหรัฐฯ ได้มีผู้รายงานว่า **การขาดโปรตีน และ วิตะมินบี.** ในอาหาร เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในปาก จากการวิจัยในสถาบันต่างๆ ก็พอจะสรุปในชั้นนี้ไว้ก่อนว่า วิตะมินบี.มีบทบาทในการป้องกันโรคมะเร็ง ส่วนวิตะมินซี. และ วิตะมินอี. มีความสำคัญในการป้องกันความเจริญเติบโตของโรคมะเร็ง

ในปัจจุบันมะเร็ง เป็นโรคที่ทำลายชีวิตมนุษย์ทั่วโลก เป็นอันดับ ๒ รองจาก **โรคหัวใจ** และ **เส้นโลหิตอุดตัน** ยังเป็นโรคที่ไม่ทราบวิธีป้องกันหรือรักษาให้หายได้โดยเด็ดขาด เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๘ ได้มีการตั้งศูนย์ค้นคว้าโรคมะเร็งระหว่างชาติขึ้นที่เมืองลีออง ในฝรั่งเศส เป็นอาคารสูง ๑๗ ชั้น โดยมี ดร. จอห์น ฮิกกินสัน แห่งกฤษเป็นผู้อำนวยการ

มะเร็งเป็นได้กับคนทุกชาติ และกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย คนยิ่งสูงอายุยิ่งมีโอกาสเป็นง่ายมากขึ้น เมื่อ ๓๐ ปีที่แล้ว **มะเร็งในปอด** เป็นมากในหมู่ผู้ชาย **มะเร็งในกะเพาะ** จะมีจำนวนลดลงในประเทศที่มีมาตรฐานการครองชีพดีขึ้น **มะเร็งในตับ** และปากเป็นกันในอาฟริกาใต้ อินเดีย มากกว่าในยุโรป และอเมริกาเหนือ

มะเร็งในปากและคอ เกิดจากการดื่มและสูบบุหรี่จัด หมอแนะนำให้เลิกบุหรี่โดยเด็ดขาด ในอินเดียมะเร็งในปากเกิดจากการกินหมาก ส่วนมะเร็งในกะเพาะและทวารหนักยังไม่รู้แน่ว่าเกิดจากอะไร สันนิษฐานว่าเกิดจากอาหารที่มีเชื้อโรค ในกรณีที่ทำงานอย่างเดียวกัน เช่น พวกย้อมผ้า กวาดปล่องไฟ มักจะเป็นมะเร็งอย่างเดียวกัน แพทย์ทางอุตสาหกรรมจึงพากันพยายามวิจัยหาสาเหตุของมะเร็งกันอย่างไม่ลดละ

ชาวอเมริกันดูเหมือนจะกลัวโรคมะเร็งมากกว่าใคร ๆ มีการผลิตเคมีภัณฑ์เพื่อใช้รักษาโรคนี้ประมาณ ๕๐,๐๐๐ ชนิด เลิกสูบบุหรี่กันไปแล้วกว่า ๒๐ ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นคุณย่าคุณยาย ๒๐๐,๐๐๐ คน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๑ ใช้เงินเพื่อวิจัยโรคมะเร็งเป็นเงิน ๔,๐๐๐ ล้านบาท มีสมาคมโรคมะเร็งทั่วประเทศกว่า ๓,๐๐๐ แห่ง ซึ่งได้รายงานสรุปว่า การเป็นโรคมะเร็งของผู้ชายและผู้หญิงมีเปอร์เซนต์ต่างกัน ผู้ชาย มักเป็นกันมากตามผิวหนัง ๒๒ %

ปอด ๑๗% ลำไส้ใหญ่และทหารหนัก ๑๑% ส่วน ผู้หญิง เป็นกันมากที่ทรวงอก ๒๔% มดลูก ๑๓% ลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ๑๓%

สำหรับเมืองไทย ตามที่สถาบันมะเร็งแห่งชาติได้พิมพ์เอกสารเผยแพร่ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๐ สถิติการเป็นโรคมะเร็ง เป็นดังนี้

ชนิดของมะเร็ง	% ที่พบ	อายุที่พบบ่อย	ชาย	หญิง	โอกาสหายเมื่อระยะแรกพบ
๑. โพรงปากและริมฝีปาก	๑๖.๗	๔๕ — ๗๕	๕๐%	๕๐%	๘๐%
๒. ปากและตัวมดลูก	๑๖.๕	๔๐ — ๖๕	—	—	+ ๘๐%
๓. ผิวหนัง	๘.๘	๔๕ — ๗๐	๖๐%	๔๐%	๙๕%
๔. กล่องเสียง	๕.๓	๕๐ — ๖๕	๙๕%	๕%	—
๕. เต้านม	๔.๓๑	๓๕ — ๖๕	๑%	๙๙%	๘๐%
๖. หลอดอาหาร กะเพาะ และลำไส้	๔.๓	๔๕ — ๖๕	๕๓%	๔๗%	—
๗. หลังโพรงรูจมูก	๓.๕	๓๕ — ๕๕	๗๓%	๒๗%	๖๐%
๘. ตับ	๒.๔๓	๓๐ -- ๖๐	๘๐.๑๑	—	—
๙. ปอด	๑	๔๐ — ๖๙	๘๕%	๑๕%	๔๐%

จะเห็นว่าผู้ที่มีอายุระหว่าง ๔๐ — ๖๕ ปี โอกาสที่จะเป็นมะเร็งมีมากขึ้น โอกาสที่จะหายสำหรับโรคมะเร็งในปอดมีน้อยหน่อย สถานบันมะเร็งแห่งชาติได้มีคำแนะนำ เป็นทำนองคำขวัญออกมาเป็นระยะ ๆ เช่น

— สงสัยจะเป็นมะเร็ง จงรีบเร่งไปหาหมอ

— ตรวจเสียปีละครั้ง ไม่พลาดพลั้ง ด้วยโรคมะเร็ง

— ไม่อยากตาย อย่าประมาท มะเร็งหายขาดได้ ถ้ารีบรักษา

— มะเร็งรักษาได้ พบเร็วเท่าใด ชีวิตปลอดภัย

— เมาเช้า เมาเย็น อาจเป็นมะเร็งที่ตับ

คราวนี้เราจะรู้หรือสังเกตุได้อย่างไรว่า เราจะมีอาการเป็นมะเร็งเริ่มขึ้นแล้ว ทุกหมอ ทุกแห่ง ให้ข้อสังเกตุไว้เหมือนหรือคล้าย ๆ กันอยู่ ๗ ประการคือ

๑) เป็นตุ่ม ก้อน ที่นม ผิวหนัง หรือโพรงปาก

๒) ตกขาว หรือมีโลหิตออกกระปริบกระปรอยทางช่องคลอด

๓) เป็นแผลเรื้อรังไม่รู้จักหาย

๔) เสียงแหบอยู่เรื่อย ๆ และไอที่หาสาเหตุไม่ได้

๕) ท้องอืด เบื่ออาหาร กลืนลำบาก ผอมลง

๖) การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคย

๗) หูด ไฝ ที่โตขึ้นอย่างปกติ

ตั้งใจเขียนเรื่องเกี่ยวกับอาหาร ทำไมจึงไถลมาเล่าเรื่องมะเร็งเข้าจนได้ แต่ก็เกี่ยวพันกันจริง ๆ เมื่อได้ข่าวล่าสุดจากหนังสือรายเดือน รีดเดอร์ ไดเจส ของอเมริกัน ฉบับเดือนมกราคม ๒๕๒๑ โดยทางสถาบันมะเร็งของอเมริกัน และผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะให้เปลี่ยนนิสัยการกินอยู่ของชาวอเมริกัน เพื่อให้ลดอันตรายจากโรคหัวใจ และโรคมะเร็งไปพร้อม ๆ กัน เป็นการป้องกันดีกว่าจะมารักษาเยียวยาในตอนหลัง โดยเสนอแนะว่า

ควรจะกินอาหารประเภทเนื้อ ที่มีไขมันให้ลดน้อยลงสัก ๒๕% ควรกินเนื้อปลา ไก่ แทน เนื้อวัว เนื้อหมู ถ้ามีมันติดก็พยายามเอาออกให้มากที่สุดจะมากได้ แล้วมากินอาหารพวกพืชผัก ผลไม้ ตลอดจนข้าวซ้อมมือให้มากขึ้นอีก ๒๕% พยายามใช้น้ำมันพืช โดยเฉพาะน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง แทนน้ำมันจากสัตว์ ทางการแพทย์ได้ค้นพบว่า เมื่อไขมันที่เข้าไปในลำไส้ พวกแบคทีเรียจะพยายามย่อยไขมันเหล่านี้ลงไปอีก และเมื่อผ่านลำไส้อันยาว ก็เป็นต้นเหตุมะเร็งในลำไส้ พวกดื่มจัด สูบบุหรี่จัด โอกาสที่จะเป็นมะเร็งก็ย่อมจะสูงตามไปด้วย

คุณแม่ถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งในปอด หมอแจ้งว่าสงสัยจะเป็นมะเร็งในปอด เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๒๐ ครั้นวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๒๑ ก็ถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งในปอด โดยคาดคิดไม่ถึงว่าจะรวดเร็วถึงปานนี้เลย

— ๔ —

อาหารมีความสำคัญต่อมนุษย์ เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ถ้ายิ่งกินอาหารเป็นก็เหมือนยาป้องกันโรค หรือรักษาโรคไปในตัว เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๔ นายคาซิเมอร์ ฟุ้งค์ นักชีวเคมีชาวโปแลนด์ได้ทดลองและพบว่า รำข้าว ที่นำไปเลี้ยงหมู เลี้ยงไก่นั้นใช้ป้องกันโรคเหน็บชาได้ดีเยี่ยม จึงให้ชื่อสิ่งที่ค้นพบใหม่นี้ว่า วิตะมิน หมายถึงอาหารเพื่อชีวิตนั่นเอง โดยปกติวิตะมินจะช่วยร่างกายในการดูดซึมอาหาร เปลี่ยนแปลงไขมัน แป้ง น้ำตาลให้เป็นพลัง เปลี่ยนโปรตีนให้เป็นกรดอามิโน เพื่อซ่อมแซมเซลล์ ผิวหนัง ช่วยขับน้ำเมือกเพื่อต้านทานเชื้อโรค ทำให้เส้นโลหิตแข็งแรง บำรุงเส้นประสาทให้อยู่ในสภาพที่ดีเลิศ นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบวิตะมินต่าง ๆ มากกว่า ๒๕ ชนิด จะนำมาเล่าสู่กันฟังเพียงบางชนิดเท่านั้น

วิตะมินเอ.

ทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง ดวงตาแจ่มใส ช่วยให้เกิดการต้านทานโรคติดต่อต่าง ๆ ช่วยย่อยอาหาร ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยในการสืบพันธุ์ ช่วยรักษาโรคปวดหู ฟันโยกคลอน ช่วยลดระดับไขมันอุดตันในเส้นโลหิต

ถ้าขาดวิตะมินเอ. สายตาจะมองอะไรไม่เห็นตอนกลางคืน และทนสู้แสงแดดไม่ได้ ผิวหนังแห้งสาก เส้นผมด้าน เต็มไปด้วยขี้รังแค เล็บมือเล็บเท้าฉีกง่าย

อาหารที่มีวิตะมินเอ. มาก ใน ๑๐๐ กรัม คือ น้ำมันตับปลา มีถึง ๑๓๐,๐๐๐ หน่วยสากล รอง ๆ ลงมาคือตับวัว ๔๓,๙๐๐ ตับไก่ ๓๒,๒๕๐ ตับหมู ๑๔,๒๐๐ ส่วนคุณย่าคุณยายที่มีอายุยืนไม่เคยรู้เรื่องวิตะมินเอ. เลย แต่ชอบกินผักที่มีวิตะมินเอ. มาก ๆ แทบทั้งนั้น เช่น ใบยอ มีวิตะมินเอ. ถึง ๔๓,๓๓๓ หน่วยสากล มีตั้งแต่ ๒๐,๐๐๐ ขึ้นไป เช่น ใบโหระพา ใบแมงลัก ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ ขึ้นไป มี ชะอม ใบมะกรูด ใบบัวบก ผักตำลึง ผักแว่น มะรุม ยอดแค ตั้งแต่ ๖,๐๐๐ — ๙,๐๐๐ ได้แก่ ผักชี ใบขี้เหล็ก ใบชะพลู ใบกะถินพังพวยเป็นต้น

วิตะมินบี. รวม

เป็นวิตะมินกลุ่มใหญ่ที่สุด มีความจำเป็นสำหรับหัวใจที่แข็งแรงให้มีการขับถ่ายเป็นปกติ ทำให้ร่างกายมีความสามารถเผชิญกับความเคร่งเครียดในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

ช่วยลดการสะสมของไขมันในเส้นเลือด ป้องกันการเป็นโรคมะเร็ง ทำให้มีการต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ดี ขอแยกแตกย่อยออกไปคือ

๑. วิตะมินบี. ๑ — มีในอาหารพวก ไก่อ่อน ไข่ไก่ ไข่ปลา ตับ หัวใจ เนื้อหมู เนื้อวัว นมผง นมเปรี้ยว ผักถั่วต่าง ๆ ถั่วแขก ถั่วเหลือง ถั่วลิสง น้ำตาลอ้อย

มีความสำคัญในการบรรเทาความตึงเครียดของประสาท ช่วยพาอ๊อกซิเจนไปในที่ ๆ ร่างกายต้องการ ยิ่งสูงอายุยิ่งต้องการมาก ช่วยให้น้ำย่อยอาหารเป็นปกติ ถ้าขาดวิตะมินนี้ทำให้เป็นโรคหัวใจ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดประสาท อารมณ์ไม่ดี ใจคอหงุดหงิด

๒. วิตะมินบี. ๒ — มีในข้าวซ้อมมือ ผักสีเขียว ตับ ไข่ไก่ นมเปรี้ยว ช่วยให้ตาไม่ฝ้ามัว รักษาผิวหนังให้เปล่งปลั่ง เส้นผมมีสุขภาพดี ทำให้ร่างกายต่อต้านโรคภัยได้ดี มีอายุยืน ถ้าใช้รวมกับวิตะมินเอ. จะช่วยให้การมองกลางคืนดีขึ้น ระงับการเจ็บปวดในปาก จมูก และหู

๓. วิตะมินบี. ๖ มีในตับ หัวใจ ไข่แดง ปลา นมสด น้ำผึ้ง น้ำตาลอ้อย เมล็ดพืช กระหล่ำปลี ข้าวซ้อมมือ น้ำมันข้าวโพด

วิตะมินบี. ๖ ช่วยรักษาระบบประสาทให้เข้มแข็ง ทำให้ไขมันมีประโยชน์ต่อร่างกาย สร้างโลหิต ผิวหนังมีสุขภาพดี เส้นผมมีสีตามธรรมชาติ ทนต่อเสียงรบกวนได้ดี ถ้าขาด จะมีขี้รังแคมาก ผิวหนังเป็นมัน มักเป็นสิว เป็นน้ำหนวกง่าย เวียนศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนเปียก

๔. วิตะมินบี. ๑๒ — มีในอาหารพวกตับ ไต นมสด ช่วยยับยั้งการเสื่อมโทรมของเซลล์ ช่วยเด็กให้เจริญเติบโต ช่วยบรรเทา โรคหืด อ่อนเพลีย หูตึงทุกระยะ ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจางอย่างแรง ใช้ได้ผลมาก

๕. กลุ่มวิตะมินบี. รวม พวกกรด

๕.๑) กรดโฟลิค — มีในตับ ไต ไข่ไก่ นก เป็ด ไก่ เนื้อ หอยนางรม เห็ด ถั่วเหลือง ผักสีเขียว และผลไม้ต่าง ๆ

จำเป็นสำหรับกระดูก ผลิตโลหิตแดงให้มีปริมาณและขนาดปกติ ป้องกันโรคโลหิตจางอย่างแรง ช่วยให้เส้นผมมีสีตามธรรมชาติ

๕.๒) *กรดนิโคตินิค* (ไนอาซิน) — มีในตับ ไต หัวใจ ไข่ไก่ เนื้อ ปลา เห็ด ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ลูกไม้เปลือกแข็ง

จำเป็นสำหรับสุขภาพของเส้นโลหิต ทำให้ผิวพรรณผ่องใส หน่วงการรวมตัวของไขมันในเส้นเลือด ทำให้การหมุนเวียนของเส้นโลหิตดีขึ้น ทำให้ระบบประสาทและตับทำงานได้ดี ถ้าขาดวิตะมินนี้ ทำให้หลงลืม จิตใจหดหู่ ฉุนเฉียว นอนไม่หลับ

๕.๓) *กรดแพนโทเทนิค* — มีในตับ ไต ไข่ไก่ เนื้อสด ถั่วลิสง ถั่วเขียว ข้าวโพด มันฝรั่ง น้ำตาลอ้อย

ช่วยป้องกันโรคผิวหนัง ยับยั้งการแก่ก่อนวัย ผมหงอกและบาง ช่วยระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น ถอนพิษในร่างกายพวก ดี ดี ที. เสตรพโตไมซิน สตริ๊คนิน และยาซัลฟา ทั้งยังช่วยควบคุมสติอารมณ์ให้สงบอีกด้วย

๖. กลุ่มวิตะมินบี. รวม เรียกชื่ออื่นๆ เช่น

๖.๑) *ไบโอติน* (วิตะมิน เอช.) — มีในอาหารพวก ตับ ไต ไข่แดง มะเขือเทศ ช่วยกระตุ้นเซลล์ของร่างกายให้เจริญเติบโต ช่วยย่อยไขมันให้ซึมเข้าร่างกายง่าย ถ้าขาดวิตะมินนี้ ผิวหนังแห้ง อ่อนเพลีย ท้องไส้ไม่ปกติ เบื่ออาหาร ขัดยอกแถวบริเวณหัวใจ

๖.๒) *คอลิน* — มีในอาหารพวก ตับ ไต หัวใจ ไข่แดง ปลา เนื้อ คะน้า หัวผักกาดขาว มันต่างๆ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ทำให้เส้นโลหิตแข็งตัวช้า ลดการเป็นโรคหัวใจได้มาก ทำให้ผมหงอกช้า ใช้รักษาโรคตับแข็ง เบาหวาน

๖.๓) *อิโนซิทอล* — มีในอาหารพวก ตับ หัวใจ เนื้อ นมสด นมเปรี้ยว ถั่วเขียว แตงไทย ข้าวโพด ผลไม้ต่างๆ ช่วยเปลี่ยนให้ไขมันมีประโยน์ต่อร่างกาย สุขภาพผิวหนังดี ความเจริญของเส้นผม รักษาโรคอัมพาตในสมอง โรคเบาหวาน โรคถุงน้ำดี ใช้ร่วมกับคอลิน ช่วยยับยั้งการแข็งตัวของเส้นโลหิต ใช้ร่วมกับกลุ่มวิตะมินบี. อื่น ๆ ช่วยให้เส้นผมงอกงามขึ้นมาอีก

วิตะมินซี.

มีในอาหารพวกตับ ถั่วเขียว ถั่วเหลือง พริกชี้ฟ้าอ่อน พวกแตง กระหล่ำต่าง ๆ มันฝรั่ง มะเขือเทศ สับปะรส กล้วย ส้ม มะนาว ผักชีฝรั่ง พังพวย ผักกะเฉด และสำหรับมะขามป้อม มีวิตะมินซี. มากที่สุด

นักโภชนาการ แนะนำให้รับวิตะมินซี.ให้มากเข้าไว้ เพราะมีคุณต่อร่างกายหลายอย่าง พวกต่อมต่าง ๆ ในร่างกายล้วนใช้วิตะมินนี้ทั้งนั้น เป็นกำแพงกั้นเชื้อแบคทีเรียอย่างได้ผล รักษาผนังเส้นโลหิตให้คงทน ซึ่งจำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุ ทำหน้าที่ช่วยควบคุมไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดความดันโลหิต ส่งเสริมการดูดรับธาตุเหล็กให้ไปใช้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยรักษาสายตาให้เป็นปกติดี นอกจากนั้นแล้วยังเป็นตัวถอนพิษ วัตถุเคมีที่เจือปนในอาหาร หรือปุ๋ยเคมีที่รดพืชผัก

ทางการแพทย์ได้ใช้รักษาโรคต่าง ๆ ได้ผลดีมาแล้ว เช่น โรคคอตีบ ไข้หวัดใหญ่ อีสุกอีใส หัด งูสวัด คางทูม วัณโรค โลหิตจางอย่างแรง เบาหวาน และโรคแพ้ยา

ถ้าขาดวิตะมินซี. — จะทำให้สูญเสียอ๊อกซิเจน สำหรับการมีชีวิตจิตใจเป็นอันมาก ทำให้ร่างกายใช้แคลเซี่ยมหมดไปโดยไม่สมควร ปวดกระดูกข้อต่อ และกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย หายใจถี่ เป็นหมัน เหงือกมีหนอง โลหิตออกตามเส้นโลหิตฝอย

วิตะมินอี.

มีอุดมในอาหารพวกตับ ไข่ไก่ เนื้อ ปลาทะเล หมู น้ำมันพืชต่าง ๆ กล้วยชนิดต่าง ๆ มันฝรั่ง มันเทศ มะเขือเทศ หัวหอม ผักชีฝรั่ง ข้าวซ้อมมือ ถั่วเขียว สาหร่ายทะเล แอบเบิ้ล

หนุ่มสาวต้องการมากสำหรับบำรุงหัวใจ เป็นอาหารส่วนใหญ่ของต่อมขับน้ำเมือกที่ฐานสมอง และต่อมแสดงความรู้สึกทางเพศ สามารถยืดเยื้อการทำงานให้เป็นปกติเสมอ ทำให้สภาพการสมรสราบรื่น ช่วยตับถอนพิษวัตถุอันตรายต่าง ๆ ทำให้เส้นโลหิตขยายพองตัว ป้องกันเส้นโลหิตอุดตัน บรรเทาอาการต่อมไขมันบนผิวหนังอักเสบ ทำให้เป็นสิว อาการแน่นหน้าอก เนื่องด้วยกล้ามเนื้อหัวใจมีโลหิตเลี้ยงไม่พอ มีอาการหมดความรู้สึก เป็นอัมพาตฉับพลัน เพราะเส้นโลหิตสมองแตกหรืออุดตัน นอกจากนี้ยังบรรเทาโรคเบาหวาน โรคไต ตาเป็นต้อกระจก แผลเป็น โรคอีสุกอีใส โรคเนื้อเน่าเปื่อย ไขกระดูกอักเสบ โรคหัวใจ

— ๕ —

ลำพังอาหารพวก คาร์โบไฮเดรท โปรตีน และ ไขมัน เท่านั้นยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ร่างกายมนุษย์มีสุขภาพดี ถ้าขาด เกลือแร่ ด้วยแล้ว พวก วิตะมิน ก็ทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ ต่อเมื่อได้อาหารที่ประกอบด้วยเกลือแร่อย่างสมดุลย์ จึงจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ดี

คนเราเมื่อขาดเกลือแร่มากขึ้น ๆ กระดูกจะเปราะ หักง่าย ฟันจะผุ เซลล์สมอง กล้ามเนื้อหัวใจ จะปฏิบัติหน้าที่ไม่ได้เต็มที่ ถ้ายังไม่ได้รับเกลือแร่เป็นประจำต่อไปอีกคราวนี้โลหิตจะถอนเกลือแร่ จากเยื่อเซลล์ เนื้อหนัง และกระดูกไปใช้ ทำให้สูญเสียพละกำลังอย่างยิ่ง จนไม่สามารถจะสืบพันธุ์ได้ต่อไป อย่างไรก็ตามจะขอเล่ากล่าวสรุป เฉพาะแร่ธาตุที่สำคัญ และจำเป็นต่อร่างกาย คือ

๑. แคลเซี่ยม

มีอยู่ในอาหารพวกนมสด เนย เนยแข็ง ไข่ไก่ ไก่ เป็ด ปลา เนื้อ นก กุ้งแห้ง ถั่วงอก ถั่วเหลือง กระหล่ำปลีหัวเล็ก หน่อไม้ มันฝรั่ง สาหร่ายทะเล ผลไม้ต่าง ๆ น้ำตาลอ้อย น้ำผึ้ง ฯลฯ

เด็กที่กำลังเติบโตต้องการแร่ธาตุนี้เป็นพิเศษ หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และเลี้ยงลูกด้วยนมต้องการมากกว่าปกติ มีประโยชน์สำหรับช่วยในการรักษาแผล ทำให้โลหิตจับแข็ง ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ให้ทำงาน ในกระแสโลหิตจำเป็นต้องมีแคลเซี่ยมในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจคลายตัว และหดตัวสลับกัน ถ้ามีปริมาณแคลเซี่ยมต่ำ หัวใจจะต้องทำงานหนักมาก

ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน และวัยชรา ถ้าได้รับแคลเซี่ยมไม่เพียงพอ หัวใจจะเต้นเร็ว ประสาทตรึงเครียด กระดูกเปราะ ฟันผุง่าย มักจะเป็นตะคริวที่ขา และท้อง นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้นอนหลับสนิท ประสาทมั่นคง และป้องกันท้องผูก

๒. เหล็ก

มีในอาหารพวก เนื้อวัว ตับ ไต หัวใจ ไข่แดง หอยแครง หอยนางรม ผักชีฝรั่ง ถั่วลิสง ลูกเกตุ ลูกพรุน น้ำผึ้ง น้ำตาลอ้อย เป็นต้น

ธาตุเหล็กมีความสำคัญในการช่วยสร้างพลัง ช่วยพาน้ำตาล อาหาร อ๊อกซิเจน ไปยังทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งเส้นโลหิตฝอยในสมอง ถ้าขาดธาตุเหล็ก หัวใจจะเต้นผิดปกติ ผิวพรรณเหี่ยวย่น ผมหงอกก่อนวัย

๓. ทองแดง

มีในอาหารพวกหอยแครง หอยนางรม กุ้งฝอย ไข่แดง ตับ มะเดื่อ ผักสีเขียว ลูกพรุน น้ำผึ้ง น้ำตาลอ้อย เป็นต้น

ทองแดงทำให้ร่างกายมีโอกาสใช้ธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น ป้องกันโรคโลหิตจาง มีส่วนเกี่ยวกับสีของเส้นผม ช่วยกระดูกผลิตเซลล์โลหิตแดง ถ้าทำงานร่วมกับ เหล็ก และไอโอดีน จะช่วยกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ถ้าขาดทองแดง จะมีอาการอ่อนเพลีย ระบบการหายใจเสื่อม

๔. แมกนิเซี่ยม

มีในอาหารพวกใบไม้สีเขียว เมล็ดพันธ์ไม้ เมล็ดฟักทอง ลูกไม้เปลือกแข็ง มันฮ่อ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วลิสง ถั่วเขียว สาหร่ายทะเล อาหารที่มีกระดูก น้ำตาลอ้อย น้ำผึ้งเป็นต้น

แมกนีเซี่ยม มีความสัมพันธ์อย่างมาก กับ แคลเซี่ยม และ ฟอสฟอรัส ทำให้ระบบประสาทสงบ ป้องกันการเป็น มะเร็ง ซึ่งได้รับการยืนยันจากนายแพทย์ฝรั่งเศส ๒ นาย คือ ดร. สชรัมฟ์ และ ดร. เดลเบต์ และยังช่วยระงับกลิ่นตัวอีกด้วย

ถ้าขาดแมกนีเซี่ยม จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม การปฏิบัติงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ มีผลต่อเส้นโลหิต ความดันโลหิต หัวใจ ทำให้กระดูกและฟันผุ เป็นโรคเส้นประสาทเรื้อรัง ทำให้เด็กปัญญาทึบเรียนไม่ทันเพื่อน

๕. ฟอสฟอรัส

มีในอาหารพวกโปรตีน เช่น ไข่ไก่ ไก่ ปลา เนื้อ เป็ด เนยแข็ง ถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ทุกชนิด เป็นต้น

เป็นแร่ธาตุที่ช่วยส่งเสริมกระดูก, ฟันให้แข็งแรง เมื่อทำงานร่วมกับ แคลเซี่ยม ทำให้สมอง ประสาท และกล้ามเนื้อทำหน้าที่ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาความเป็นด่าง และ กรด

ในโลหิต ในน้ำปัสสาวะให้เป็นปกติ ทำให้ต่อมขับน้ำเมือกออกมา กล้ามเนื้อหดตัว กระตุ้นเอ็นไซม์ช่วยย่อยคาร์โบไฮเดรท และไขมัน ทำให้มีความกระชุ่มกระชวย ถ้าขาดฟอสฟอรัส กระดูกเปราะ เติบโตช้า เบื่ออาหาร เหงือกบวม ฟันผุและโยก อ่อนเพลีย น้ำหนักลด

๖. โปแตสเซี่ยม

มีในอาหารพวกน้ำส้มจากแอบเปิ้ล น้ำผลไม้ต่าง ๆ แตงกวา กระหล่ำปลี ผักสีเขียว มะกอก มะเดื่อ หัวหอม มันฝรั่ง มะเขือเทศ ถั่วแขก ผักกะเฉด ลูกพรุน น้ำผึ้งเป็นต้น

จำเป็นสำหรับการเติบโตของร่างกาย ให้ความอดทนบึกบึนของกล้ามเนื้อ ทำให้ความดันของโลหิตเป็นปกติ ทำงานร่วมกับ ฟอสฟอรัส ทำให้อ๊อกซิเจนเคลื่อนเข้าสู่สมอง หัวใจเต้นเป็นปกติ ไตทำงานดีขึ้น ช่วยควบคุมต่อมในร่างกาย และระบบฮอร์โมนทั้งหมด ช่วยขจัดของเสียออกจากร่างกาย ช่วยรักษาโรคเวียนหัว ปวดหัวเรื้อรัง อ่อนเพลีย ความดันโลหิตสูง และโรคท้องเดิน

ถ้าขาดแร่ธาตุนี้ จะเติบโตช้า อาหารไม่ย่อย ท้องผูก นอนไม่หลับ มักเป็นหวัด เป็นสิว กล้ามเนื้อกระตุก ขี้ตกใจ โกรธง่าย

นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุอื่น ๆ อีก เช่นไอโอดิน กำมะถัน ที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ๆ ยังมีเบ็ดเตล็ดอีกเช่น แร่ธาตุสังกะสี โบรอน โบมีน โคบอลต์ ฟลูออรีน นิเกิล แมงกานีสเป็นต้น ซึ่งมีอยู่ในอาหารพวกพืช ผลไม้ ล้วนช่วยให้สุขภาพดีขึ้นทั้งนั้น จะไม่ขอกล่าวให้ยาวความอีกต่อไป แต่อยากจะสรุปในเชิงปฏิบัติสัก ๒ — ๓ ตัวอย่าง ในเรื่องการรักษาสุขภาพให้แก่ช้า ควรจะกินอาหารอย่างใดดี เช่น

ต้องการให้ผมมีสีตามธรรมชาติ หงอกช้า ไม่ล่วงหล่นเร็ว ก็ควรจะกินอาหารที่มี วิตะมินเอ. วิตะมินบี. รวม พวกวิตะมินบี. ๒ วิตะมินบี. ๖ กรดโฟลิค อีโนซิทอล วิตะมินเอฟ. และพวกแร่ธาตุ เหล็ก ทองแดง ซิลิกอน กำมะถัน จะมีอะไรให้กินบ้างก็พลิกกลับไปดูตอนต้น ๆ

ถ้าอยากให้มีผิวพรรณผุดผ่อง ไม่เหี่ยวย่นนาน ๆ ก็ต้องกินอาหารที่มีวิตะมินเอ. วิตะมินบี.รวม เช่น วิตะมินบี. ๒ วิตะมินบี. ๖ กรดนิโอโคตินิค กรดแพนโทเทนิค ไบโอติน นิโอซิทอล วิตะมินอี. พวกแร่ธาตุได้แก่ เหล็ก กำมะถันเป็นต้น

หรืออยากจะให้ความรู้สึกทางเพศ กามารมณ์ คงเส้นคงวาเสมอ ก็ควรกินอาหารที่มีวิตะมิน เอ. วิตะมินซี. วิตะมินอี. ธาตุเหล็ก ทองแดง ไอโอดิน เป็นต้น ฯลฯ

หรือจะค้นหาเกี่ยวกับการป้องกันโรคตา โรคประสาท เส้นโลหิตอุดตัน ก็คงใช้วิธีเดียวกัน ก็เห็นจะได้แก่พวก ตับ ไข่ นม ถั่ว ผัก ผลไม้ น้ำผึ้ง ข้าวซ้อมมือ ฯลฯ คือกินสลับกันไปมา โดยทั่วถึง จะเสริมอะไรก็ว่ากันเป็นเรื่อง ๆ ไป

— ๖ —

เมื่อพ้นวัยเด็ก และวัยหนุ่มสาวไปแล้ว ก็มาถึงวัยกลางคน และวัยชรา อาหารการกินในตอนนี้เห็นจะต้องเปลี่ยนแปลงไปบ้าง โดยกินอาหารที่ย่อยง่ายขึ้น เพราะฟันก็เริ่มหักชำรุด โยกคลอน อาหารโปรตีน ที่เคยกิน เนื้อวัว เนื้อหมู เห็นทีจะต้องเปลี่ยนมาเป็นปลา อาหารทะเลให้มากขึ้น พวกนมสด ก็น่าจะเปลี่ยนเป็นนมผง ซึ่งมีไขมันน้อยลง ลดอาหารพวกคารโบไฮเดรท มาใช้น้ำผึ้งแทน กินผลไม้ให้มากขึ้น จะกินอ้อยอย่างคนหนุ่ม ๆ คงไม่ไหว ใช้น้ำอ้อยแทนจะดีกว่า และถ้าอยากอายุยืนโดยมีสุขภาพดี ก็ควรกินอาหารตามที่ ดร. เชอร์แมนได้เคยแนะนำไว้ คือเพิ่มอาหารธาตุแคลเซี่ยม รวมทั้งโปรตีนอีก ๒ เท่าที่เคยกินกันตามปกติ กับเพิ่ม วิตะมินเอ. และวิตะมินซี. ให้มากพอ ต่อไปจะลองเสนอแนะ อาหารที่คล้ายจะเป็นยา ถ้ากินเสมอ ๆ ก็เท่ากับกินยาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บไปในตัว เพราะอุดมไปด้วยสารอาหารซึ่งมีวิตะมิน และแร่ธาตุมากมายพอดู ขอเสนอเพียง ๒ — ๓ อย่างก็พอ

๑. ตับ

ตับทุกชนิดมีโปรตีนสมบูรณ์ ที่ประกอบด้วยกรดอามิโนอยู่มาก กรดนี้ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ ตับยังมีวิตะมินเอ. และวิตะมินบี. ๑๒ มากกว่าอาหารเนื้อ ๒๐—๕๐ เท่า กับมีวิตะมินซี. และวิตะมินบี.รวมอื่น ๆ อีก ๑๒ ชนิด มีเกลือแร่ หลายอย่างเช่น ฟอสฟอรัส แคลเซี่ยม เหล็ก ทองแดง จำนวนมาก ยังมีพวก โคบอลต์ แมงกานีสอยู่อีกบ้าง ทำให้ตับเป็นอาหารเสริม และก่อให้เกิดกำลังได้ดีเยี่ยม

ตับยังมีหน้าที่พิเศษอีกคือ ช่วยร่างกายกำจัดพวกสารมีพิษ เช่น ดี ดี ที. สริ๊คนิน ออกไป ทำให้ฤทธิ์ยาพวกซัลฟา และวัตถุเคมีที่เป็นอันตรายอื่น ๆ ให้เป็นกลางและหมดฤทธิ์ไปในที่สุด ตับยังมีอำนาจควบคุมระบบการสืบพันธุ์ให้ทำหน้าที่สม่ำเสมอดี ช่วยบรรเทาความอ่อนเพลีย ฉะนั้นถ้าจะให้ดี ควรกินตับ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง แต่ในแง่ปฏิบัติแล้วไม่ค่อยจะกินกัน โดยเฉพาะพวกเด็ก ๆ แม้ผู้ใหญ่ก็เถอะ บ่นว่าขม ไม่อร่อย ลองยำตับดูบ้าง — นำพริกชี้ฟ้ามาย่างไฟแล้วฉีกออกเป็นชิ้นยาว ๆ เอาเมล็ดออกให้หมด บีบมะนาวให้ทั่ว ส่วนตับเอามาย่างไฟพอสุก หั่นกระเทียม แล้วนำมาคลุกเคล้า เติมน้ำปลาลงไป พอให้ได้รสเปรี้ยว ๆ เค็ม ๆ ปรากฏว่าเด็กที่บ้านซึ่งไม่ชอบกินตับ ล่อเสียเกลี้ยงเลย

๒. นมผง

นมผงเป็นอาหารที่มีโปรตีน แคลเซี่ยม วิตะมินบี ๒ อยู่มาก ซึ่งล้วนเป็นตัวการที่ทำให้แก่ช้า มีสิ่งบำรุงเลี้ยงร่างกายอย่างดีเลิศ มีรสดี เป็นอาหารโปรตีนที่เข้มข้น มีไขมันน้อย นมผง ๑ ช้อนโต๊ะพูน ๆ มีโปรตีนเท่ากับไข่ ๓ ฟอง ทั้งย่อยง่าย มีวิตะมินถึง ๑๐ ชะนิด เช่น วิตะมินบี. ๑ บี. ๒ บี. ๖ บี. ๑๒, และวิตะมินอื่น ๆ อีก ๖ ชนิด มีเกลือไม่น้อยกว่า ๑๓ ชนิด ซึ่งล้วนจำเป็นสำหรับสุขภาพ เช่น แคลเซี่ยม คลอรีน โคบอลต์ ทองแดง เหล็ก ไอโอดิน แมงกานีส แมกนิเซี่ยม ฟอสฟอรัส โปแตสเซี่ยม กำมะถัน สังกะสี ในปริมาณที่สูงกว่าอาหารชนิดอื่นเป็นส่วนมาก

ฉะนั้นผู้สูงอายุ ถ้าได้รับโปรตีน วิตะมิน และแร่ธาตุจากอาหารอื่นไม่เพียงพอแล้ว อย่าลังเลใจเลย ลองมารับนมผงเป็นประจำ จะทำให้ชีวิตกระชุ่มกระชวย ช่วยบำรุงร่างกายที่ทรุดโทรมให้แข็งแรงดีขึ้น โดยเฉพาะ หัวใจ สมอง และกลุ่มประสาทได้อย่างดีเลิศ ลองดูเถอะครับ ไม่ผิดหวัง!

๓. น้ำผึ้ง

คนแต่ก่อนถือว่าน้ำผึ้ง เป็นยาอายุวัฒนะ หรือนำเอาน้ำผึ้งไปเป็นส่วนผสมของยาอายุวัฒนะ ตั้งแต่โบราณมาจนถึงปัจจุบัน แม้ในชนบททั้งฝรั่งและไทยก็ยังใช้น้ำผึ้งเป็นยากลางบ้านรักษาโรคต่าง ๆ แทนหมอกันอยู่ทั่วไป

ครั้งพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้าได้บำเพ็ญทุกขกิริยา แล้วกลับมาเสวยพระกระยา-หาร ที่นางสุชาดา ได้กวนข้าวมธุปายาสมาถวายแล้วทำให้พระวรกายกลับสมบูรณ์แข็งแรงอย่างรวดเร็ว จนได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาน พระพุทธองค์ได้ทรงพุทธานุญาต ให้ภิกษุสงฆ์ใช้น้ำผึ้งได้นอกเวลา เพราะถือว่าเป็นเภสัชอย่างหนึ่ง

เมื่อ ๑๐ กว่าปีมาแล้ว ทางการรัสเซียได้ประกาศว่า มีคนอายุยืน ๑๑๐—๑๕๐ ปี อยู่ ๒๐๐ คน เมื่อสืบสาวราวเรื่องแล้วปรากฏว่าคุณปู่ คุณย่า คุณทวดเหล่านี้ ล้วนมีอาชีพเลี้ยงผึ้ง และรับน้ำผึ้งกันเป็นประจำ สำหรับคุณค่าทางอาหารของน้ำผึ้งพอสรุปได้ดังนี้

มีน้ำ ๑๗% น้ำตาลลีวูโลส น้ำตาลเดรกโทรส และน้ำตาลซูโครส รวม ๗๓% โปรตีน ๒% ยางเตรกซติน ขี้ผึ้ง และเกลือแร่ต่าง ๆ อย่างละ ๑% กรดต่าง ๆ ๐.๕% วิตะมินและอื่น ๆ อีกรวมกัน ๔.๕% พวกเกลือแร่ในน้ำผึ้งมีไม่น้อยกว่า ๑๓ ชนิด คือ แคลเซี่ยม คลอรีน เหล็ก ทองแดง ไอโอดิน ฟอสฟอรัส โปแตสเซี่ยม อลูมิเนียม แมกนิเซี่ยม แมงกานีส กำมะถัน ซิลิกอน โซเดี่ยม ซึ่งสิ่งเหล่านี้แม้จะไม่มีปริมาณมากนัก แต่ก็มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก เช่นโปแตสเซี่ยมช่วยดูดความชื้นจากแบคทีเรียต่าง ๆ จนทำให้แบคทีเรียตายในที่สุด

สำหรับพวกวิตะมินในน้ำผึ้ง เพิ่งจะมาค้นพบเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๖ โดย มร. เฮย์เก็ต แห่งมหาวิทยาลัยมินเนโซตา แต่ก็ค้นพบเพียง ๖ ชนิด ในปัจจุบันค้นพบเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย รวมเป็น ๙ ชนิด คือ วิตะมินบีรวม วิตะมินบี ๒, บี ๖, วิตะมินเอช, กรดโฟลิค, กรดแพนโทเทนิค ไนอาซิน วิตะมินซี. วิตะมินเค. เป็นต้น สำหรับกรดต่าง ๆ เช่น กรดฟอร์มิค กรดมาลิค กรดแลคติค ฯลฯ ซึ่งช่วยในการฆ่าเชื้อโรคได้

กระทรวงสาธารณสุข ฯ สหรัฐ ฯ ได้รายงานว่า น้ำผึ้งหนัก ๑ ปอนด์ จะให้พลังงาน ๑,๔๕๐ แคลอรี่ เมื่อเทียบกับอาหารอื่นที่หนักเท่ากัน ๆ กัน เช่น ไข่ไก่ ๑๒๐๐ แคลอรี่ เนื้อสด ๑,๑๕๐ แคลอรี ขนมปัง ๑,๒๘๐ แคลอรี่ หรือเทียบอีกแบบหนึ่ง น้ำผึ้งหนัก ๑ ปอนด์ จะมีคุณค่าเท่ากับไข่ไก่ ๓๐ ฟอง ถั่ว ๑๐ ปอนด์ แอบเปิล ๑๒ ปอนด์ ลูกพลัม ๖ ปอนด์ และน้ำ ๖ ไปนต์

น้ำผึ้งส่วนใหญ่มีน้ำตาลผลไม้รวมกันถึง ๗๓ % เหมาะที่จะเป็นของหวานและเป็นยาระบายธรรมชาติ ทั้งยังมีเอ็นไซม์ปนอยู่ด้วยช่วยย่อยอาหารได้ดี เหมาะสำหรับผู้เป็นโรคท้องผูกเรื้อรัง โรคโลหิตจาง ผู้พักฟื้นจากการเจ็บป่วย หรือผู้มีอายุเข้าสู่วัยชรา น้ำผึ้งเป็นตัวพลัง และช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย อีกอย่างหนึ่ง ยางเดรกซติน แม้จะมีจำนวนน้อย แต่ก็ช่วยให้น้ำผึ้งเป็นอาหารสำเร็จรูปย่อยง่าย เมื่อดื่มเข้าไปแล้ว จะดูดซึมเข้าไปในกระแสโลหิต เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายภายใน ๑๕ — ๒๐ นาที พวกนักกีฬาฝรั่งจึงชอบน้ำผึ้งกันมาก

เอกสารทางการแพทย์เยอรมันรายงานว่า ได้ทดลองใช้น้ำผึ้งฆ่าแบคทีเรียได้ถึง ๑๕ ชนิด แต่ช่างกะไรเลยไม่บอกว่ามีอะไรบ้าง จึงต้องหันไปค้นทางอเมริกา ได้ความว่า ดร. แซคเก็ตต์ แห่งมหาวิทยาลัยโคโลราโด ได้ทดลองใส่เชื้อโรคต่าง ๆ ลงไปในน้ำผึ้ง ปรากฏว่าเชื้อโรคบิดตายภายใน ๑๐ ชั่วโมง เชื้อไข้รากสาดน้อยตายภายใน ๔๘ ชั่วโมง ฯ ล ฯ

ในเรื่องนี้ ดร. สจ๊วต ทีแวนต์ ได้อธิบายเหตุผลสนับสนุนเพิ่มเติมว่า เพราะอำนาจ ไฮโกรสโคปิค ในน้ำผึ้ง ซึ่งมีคุณสมบัติในการดูดความชื้น จากทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้าไปสัมผัส โดยปกติแล้วแบคทีเรียจะเจริญเติบโต เพราะดูดความชื้นเข้าสู่ตัวมัน แต่ต้องกลับมาถูกดูดเอาความชื้นออกไปจากตัวเช่นนี้แล้ว มันก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา จากการทดลองกับ เชื้อซิฟิลิส เมื่อถูกดูดความชื้นออกจากตัวจนหมดสิ้นมันจะตายภายในไม่กี่วินาที แม้คนโบราณจะไม่รู้จักทฤษฎีนี้ แต่ก็รู้จักตัดหัวคน เอาไปดองน้ำผึ้งเพื่อไม่ให้เน่าเปื่อย

น้ำผึ้งเป็นสิ่งที่ช่วยรักษาความสมดุลย์ของ เฮโมโกลบิน ในโลหิตเป็นตัวกระตุ้นให้หัวใจเต้นแรงขึ้น เช่นเดียวกับสุรา แต่ไม่ทำให้เกิดโทษภายหลังอย่างสุรา เพียงแต่ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น และฉีดโลหิตไปสู่ร่างกาย ทำให้เกิดกำลังวังชา ส่วนสุรานั้นจะเร่งให้หัวใจทำงานหนักในตอนแรก แล้วทำให้อ่อนเพลียในภายหลัง

สวามี นันท แห่งอินเดีย กล่าวว่า น้ำผึ้ง ช่วยบำบัดสมองอ่อนเพลีย โรคกะเพาะอาหาร ช่วยกะตุ้นหัวใจให้ทำงาน ช่วยระงับอาการไอ ป้องกันการเจ็บคอ ถ้าดื่มน้ำผึ้งผสมนมหลังจากเจ็บป่วยมาช้านาน จะช่วยเพิ่มกำลังวังชา เมื่อเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาดื่มน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำอุ่นจะทำให้กระปรี้กระเปร่าขึ้น

ดร. อาร์โนลด์ แนะนำว่า การกินของหวานทำให้เกิดกำลังวังชา เป็นของดีสำหรับกล้ามเนื้อและหัวใจ สำหรับคนเป็นโรคหัวใจนั้นขอแนะนำให้ดื่มน้ำผึ้ง การใช้น้ำตาลทรายแทนน้ำผึ้งนั้น ไม่มีหนทางจะสู้กันได้เลย

เรื่องน้ำผึ้งนี้ดู ๆ ไป ออกจะเป็นยากลางบ้านเสียละมากกว่า แต่ในแง่วิทยาศาสตร์นั้นพอจะอธิบายได้ว่า เมื่อสมองอ่อนเพลียมาก ๆ จะทำให้น้ำตาลในโลหิตต่ำลง กล้ามเนื้อก็พลอยอ่อนเปลี้ยไปด้วย ต่อเมื่อได้กินอาหารแล้วจึงค่อยรู้สึกมีอาการดีขึ้น แต่ร่างกายจะยังไม่ได้กำลังวังชาคืนมาในทันที เพราะต้องคอยจนกว่าอาหารนั้นจะย่อย และดูดซึมเข้าไปในโลหิตเสียก่อน อย่างเช่นไข่ไก่ต้มใช้เวลาย่อย ๔ ชั่วโมง เนื้อวัวกินเวลา ๘ ชั่วโมง จึงจะย่อยไปเลี้ยงร่างกายได้เป็นต้น เมื่ออาหารดูดซึมเข้าไปในโลหิตแล้ว จะเปลี่ยนเป็นเดรกซโทสและกลายเป็นไกลโครเจนที่ทำให้เกิดกำลังอย่างแท้จริง ถ้าจะให้รวดเร็วยิ่งขึ้น แบบโตแล้วเรียนลัดดีกว่า เห็นจะต้องรับน้ำผึ้งสักช้อนโต๊ะ ภายใน ๑๕–๒๐ นาที ไกลโคเจน จะผ่านเข้าไปในเส้นเลือดอย่างรวดเร็ว มีผลเท่ากับกินอาหารเกือบมื้อหนึ่งทีเดียว !

ดร. พอล ลัตติงตัน แห่งโรงพยาบาลในนครนิวยอร์ค ได้ทดลองใช้น้ำผึ้งเลี้ยงเด็ก ๔๑๙ คน โดยใช้น้ำผึ้ง ๑ — ๒ ช้อนโต๊ะ ผสมกับอาหาร ๘ ออนซ์ เด็กที่เป็นโรคซูบผอม กระดูกเปราะ ฟันผุ และขาดธาตุอาหาร เมื่อใช้น้ำผึ้งเป็นประจำ สุขภาพจะค่อยดีขึ้น เพราะน้ำผึ้งมี โปรตีน วิตะมิน แร่ธาตุต่าง ๆ อย่างครบครัน คนส่วนมากไม่ค่อยจะทราบว่า น้ำผึ้ง อุดมไปด้วยแร่ธาตุมากกว่า นมคน และ นมวัว เสียอีก

คนแก่ที่มีอายุ ๘๐ ปีขึ้นไป ย่อมจะเป็นการยากที่จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย น้ำผึ้งจะช่วยในเรื่องนี้ได้มาก ดร. ครอคเก็ต แห่งบอสตันเป็นนักมังสวิรัต เมื่ออายุ ๘๐ ปีเศษ ได้ว่ายน้ำข้ามอ่าวบอสตัน เดินทางระยะ ๔๐ กิโลเมตร ยกน้ำหนัก ๖๖ กิโลเมตร ชูมือขึ้นลงเหนือหัว ๓๘๕ ครั้ง แล้วยืนกางแขน ๒ ข้างอีก ๓๐ นาที เพื่อแสดงว่าแม้ลุงจะแก่แล้ว แต่ก็มีกำลังไม่แพ้คนหนุ่ม เพราะลุงรับน้ำผึ้งเป็นประจำ

เรื่องน้ำผึ้งนี้ผู้เขียนสนใจมากว่า ๓๐ ปี ได้ทดลองด้วยตนเองและผู้อยู่ใกล้ชิดตลอดมา โดยทดลองกับคุณยายที่บ้านมาตั้งแต่อายุ ๗๕ ปี จนบัดนี้อายุ ๙๖ ปี เสียงยังแจ่มชัด ฟังวิทยุข่าวพยากรณ์อากาศ ข่าวในประเทศและข่าวต่างประเทศโดยไม่ยอมยกเว้นแม้แต่

วันเดียว จะยกเว้นให้ก็ต่อเมื่อมีการถ่ายทอดการชกมวยระหว่างคนไทยกับต่างชาติเท่านั้น น้ำผึ้งนั้นที่จะให้ผลจริง ๆ นั้น ต้องเป็นน้ำผึ้งแท้ ทดลองมาตั้งแต่ขวดละ ๒๕ บาท มาจนปัจจุบันนี้ขวดเล็กลงก็ยังขายขึ้นไปขวดละ ๘๐ – ๑๐๐ บาท แล้ว

สรุปเอาว่า เรื่องอาหารการกินนี้ดีมีประโยชน์ เราทุกคนสามารถจะทดลองด้วยตนเองได้เสมอ ไม่ต้องลงทุนอะไรนักหนา ก็กินกันอยู่ทุกวันไม่ชอบอย่างไหนก็เลิกไป การกินนี้ง่ายที่สุด ไม่เห็นจะมีอะไรเมื่อตักอาหารเข้าปาก เคี้ยวพยายามให้ละเอียด แล้วก็กลืนลงไปไม่เห็นจะมีอะไร แต่ที่มีอะไรก็เพราะมนุษย์เรา อุตริปล่อมแปลงอาหารใส่ของมีพิษเข้าไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการ สับเพล่าให้มีเชื้อโรค เชื้อพยาธิติดลงไปในอาหาร คราวนี้ก็ยุ่งกันใหญ่

อย่างไรก็ตาม ทางสายกลาง ของพระพุทธเจ้ายังใช้ได้ทุกสมัย คือ ความพอดี การดำเนินตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ซึ่งเราจะต้องศึกษาอย่างรอบคอบ ลึกซึ้ง จะช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันไปด้วยดีมีสุข ธรรมะที่ว่า เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก นั้นก็ถูกต้องดี แต่ถ้านำมาปฏิบัติจริง ๆ ก็ยิ่งจะดีขึ้นไปอีก และมีความสงบสันติสุขโดยทั่วไป อาหาร นั้นเลือกกินให้ดีก็เป็นยารักษาโรค ทางกาย ส่วน ธรรม ถ้านำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นยารักษาโรค ทางใจ คนเรานั้นเมื่อคิดที่จะบำรุงทนุถนอมตกแต่งร่างกายให้เจริญวัยสวยสดงดงาม ต้องไม่ลืม ใจ ซึ่งเป็นประธานของร่างกาย จะต้องมีการตกแต่งกันทุกเมื่อเชื่อวัน แล้วท่านจะพบทางสายกลาง ความสมดุลย์ ความพอดี และความสงบสุขตามควรแก่อัตภาพนั้นแล.

ล่าหมูป่า

เ จ น จิ ต ต์

การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นเรื่องที่คนไทย ได้สั่งสอนอบรมลูกหลานกันมาเป็นเวลาช้านาน จนกลายเป็นนิสัยโดยทั่วไป นอกจากนั้นยังปฏิบัติกันสืบมาจนเป็นกิจนิสัย คุณแม่ก็เน้นและอบรมลูก ๆ ในเรื่องนี้อยู่มาก ตั้งแต่เล็กมาจนเติบใหญ่ทุกคน

เรื่องที่จะเล่าสู่กันฟังนี้ *โฮเซ บาสคอน เซโลส* นักปรัชญา นักการเมืองชาวเมกซิกัน ได้เขียนเป็นเรื่องสั้นในภาษาเสปญ และมีคนเอามาแปลเป็นภาษาอังกฤษ คราวนี้ถ่ายทอดให้รู้เรื่องเป็นภาษาไทยอีกต่อหนึ่ง เขียนได้สั้นกะทัดรัดและสอดแทรกศีลธรรมเกี่ยวกับการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตได้ดีทีเดียว

พวกเรา ๔ คนเป็นชาว โคลอมเบีย, เปรู, อีเควดอร์ และเมกซิกัน ได้มีโอกาสร่วมงานกันเมื่อ ๒—๓ ปีมาแล้ว ณ โรงงานน้ำตาลแห่งหนึ่ง ซึ่งตั้งอยู่ชายทะเลประเทศเปรู เราทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน ตกตอนเย็นหลังเลิกงานแล้ว มักจะมาร่วมวงสนทนา ถกเถียงปัญหาต่าง ๆ กันอยู่เนืองนิจ บางทีวันอาทิตย์ก็ชวนกันไปล่าสัตว์ตามชายทะเล

บางครั้งเราจะขึ้นไปบนยอดเขาดูทิวเขาที่ล้อมรอบ ทำให้อยากจะปีนป่ายต่อไปเห็นพื้นที่ราบแผ่กว้างไปจดมหาสมุทรแอตแลนติค และมีผืนแผ่นดินอันไพศาลของบราซิล ธรรมชาติเหล่านี้ล้วนเร้าใจให้อยากเดินทางเข้าไปเที่ยว ซึ่งอุดมสมบูรณ์และยังไม่มีใครมาทำลาย จึงมีต้นไม้ขึ้นหนาทึบ เราวางแผนกันว่าปลายปีจะไปเที่ยวกัน เมื่อรวบรวมเงินทองปืนไรเฟิล เครื่องสนาม รองเท้าบู๊ทกันน้ำ และเปล ๔ อัน กับพวกอินเดียแดงที่วางใจ ติดตามไปด้วยอีก ๖ คน คณะของเราจึงเดินทางลงจากที่ราบสูงแอนเดียน มุ่งตรงไปยังริมฝั่งมหาสมุทร

ในที่สุดเดินทางมาถึงตำบลหนึ่ง ซึ่งอยู่ใกล้แม่น้ำมารายอนต้องเปลี่ยนคนนำทางใหม่ ดินแดนตอนนี้ไม่มีถนน และทางเดินเท้าต้องเดินทางต่อไปโดยเรือล่องไปตามลำน้ำ จุดมุ่งหมายของการมาครั้งนี้ คือ—การล่าหมูป่า ทราบว่ามันมักพากันออกมาหากินกันฝูงใหญ่หลายพันตัวคล้ายกองทัพ จึงเป็นการง่ายในการล่า โดยยิงให้กระจายแตกจากฝูงก่อนจากนั้นจะเลือกยิงกันตามใจชอบ ในการค้นหาแหล่งหมูป่านี้เราต้องเดินทางต่อไปตามลำแม่น้ำ

เช้าวันหนึ่งมาจอดเรืออยู่ที่กระท่อมริมแม่น้ำ มีคนบอกข่าวว่าพวกหมูป่าชอบมาชุมนุมกันแถวนี้บ่อย ๆ จึงตัดสินใจขึ้นพักบนฝั่ง และจะออกล่าหมู่ป่าวันรุ่งขึ้น ช่วยกันเตรียมพื้นที่แล้วตั้งที่พักห่างจากริมแม่น้ำกิโลเมตรเศษ ส่วนพวกอินเดียแดง เมื่อช่วยพวกเราเสร็จแล้วกลับไปคอยเราที่กระท่อมตามเดิม สัญญาว่าจะกลับมาหาเราในอีก ๒ วัน

ตอนกลางคืนเราก่อกองไฟนั่งล้อมเป็นวง พูดคุยและสูบบุหรี่กันเพียงเล็กน้อย ต่างคนต่างเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาด้วยกัน เราผูกเปลร่วมกันไว้กับต้นไม้ต้นเดียวกันเป็นศูนย์กลาง ส่วนปลายอีกข้างหนึ่งของแต่ละคนผูกกับต้นอื่น ๆ ในทิศทางต่างกัน แล้วนำของที่จำเป็นขึ้นไปด้วย เตรียมพร้อมโดยบรรจุกระสุนปืนไรเฟิลเต็มอัตรา เนื่องจากความหวาดกลัวทำให้เราไอ หัวเราะ และคุยกันเพียงเล็กน้อย ความอ่อนเพลียทำให้เราวางปืน แล้วนอนโดยลืมถึงอันตราย ท่ามกลางความมืดเปลี่ยวเปล่าของป่าใหญ่

ไม่ทราบว่าเป็นเพราะแสงอาทิตย์ หรือเสียงประหลาดมาปลุกให้ลุกขึ้นนั่งในเปล เมื่อมองไปรอบ ๆ อย่างระแวดระวังก็ไม่เห็นอะไร จึงปลุกเพื่อนที่กำลังหลับให้ลุกขึ้นแต่งตัวเพื่อพร้อมที่จะลงสู่พื้นดินโดยทันที ทันใดนั้นได้ยินเสียงกิ่งไม้สั่นดังขึ้นอีก และแล้วก็หยุด เราจึงพากันลงมาล้างหน้าข้างล่าง เตรียมอาหารเช้าและกินกันอย่างไม่รีบร้อนนักราวห้าโมงเช้าเราเตรียมจะเข้าป่ากันต่อไป

และแล้วก็ได้ยินเสียงดังขึ้นอีก คราวนี้มีเสียงติดต่อตลอดกันตามพุ่มไม้ที่อยู่ใกล้เรา ทำให้ต้องเปลี่ยนใจในทันที โดยสัญชาติญาณและไม่ปรึกษากัน พวกเราพากันลำเลียงของต่าง ๆ แล้วรีบปีนขึ้นไปนั่งอยู่ในเปล ถือปืนจ้องอยู่ไม่นานนัก ก็เห็นสีดำ พวกหมูป่าบุกเข้ามาทุกทิศทางอย่างรวดเร็ว เราต่างตะโกนร้องออกมาด้วยความยินดี จ้องเล็งยิงบางตัว

ล้มลงพร้อมกับส่งเสียงครวญครางอย่างหน้าขัน อีกหลายสิบตัวพากันวิ่งกรูเข้ามาอีก เราเลือกยิงกันจนกระสุนหมดชุด แล้วบรรจุกระสุนชุดใหม่จากนั้นเราก็ยิงกันอย่างสนุกมือ

หมูป่าตายไปหลายสิบตัว เมื่อมองดูเห็นมันพากันบุกเข้ามาหาเราจนนับไม่ถ้วน แทนที่จะหนีกระเจิดกระเจิงอย่างที่คาดคิดไว้ กลับพากันกรูออกมาจากป่าอีกเป็นจำนวนมาก ทำให้ยิงได้ง่ายยิ่งขึ้น เราต้องหยุดยิงกันเป็นครั้งคราว เพราะปืนกระบอกร้อนแล้ว ในเวลาเดียวกันเราจุดบุหรี่สูบพูดจาตลกคนอง เป็นการฉลองโชคของเรา เห็นความโกรธแค้นของหมูป่าที่เชิดเขี้ยววิ่งพุ่งเข้าหาเราอย่างไร้ผล พวกเราพากันหัวเราะที่มันส่งเสียงอึงคนึง เราเล็งตรงหัวไหล่ ลั่นไกไปยังตัวที่กระโจนเข้าใกล้เสียงปืนดังปั้งหมูป่าจะตายทันที เพราะลูกกระสุนทะลุเข้าใกล้หัวใจยิงกันอย่างนี้อยู่หลายชั่วโมง

จนถึงเวลาบ่าย ๔ โมง แม้การยิงจะสนุกมือก็ตาม แต่หมูป่าจำนวนมากยังคงรวมกันเป็นกลุ่ม ๆ อยู่ใต้เปลเรา พยายามใช้เขี้ยวขวิดลำต้นที่เปลทั้ง ๔ แขวนอยู่ จนเห็นรอยเขี้ยวติดอยู่กับเปลือกไม้ แปลกใจว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าบังเอิญคนหนึ่งคนใดในพวกเราหล่นลงไป การยิงของเราตอนนี้เป็นไปอย่างประปราย มันยังไม่หนีไปไหนกลับยิ่งเพิ่มความดุร้ายมากขึ้น คนหนึ่งในพวกเราตั้งข้อสังเกตว่า ตอนแรกเราเป็นฝ่ายโจมตี ตอนนี้เรากลับกลายเป็นฝ่ายตั้งรับไปแล้ว เราอดขำคำกล่าวนี้ไม่นานนัก และเริ่มหยุดยิงเพื่อประหยัดกระสุน

เมื่อถึงตอนเย็น หลังจากที่ได้ปรึกษากันแล้ว ตกลงกันว่าต้องกินอาหารกันในเปล จึงนำ เนื้อ ขนมปัง และน้ำออกแจกจ่ายทันกิน ส่วนเจ้าหมูป่ายังคงส่งเสียงร้องอย่างเกรี้ยวกราดอยู่เบื้องล่าง หลังอาหารเย็นแล้วพวกเราใจค่อยชื้นขึ้นบ้าง ต่างสูบซิการ์ และคิดว่าในที่สุดมันจะพากันหนีไปเอง แต่ศัตรูจำนวนมากมายราวกับมดปลวกเหล่านี้ กลับยังคงวนเวียนอยู่ข้างใต้ นาน ๆ เราจึงจะยิงตายอีกคราวละตัว ๒ ตัว เพื่อขับไล่กลุ่มใหญ่ ที่กำลังโกรธแค้นและจ้องที่จะห่ำหั่นเราอย่างไร้ผลอยู่ตามโคนไม้

ค่ำลงโดยไม่สังเกตว่าตะวันลับหายไปแล้ว เกิดความหวั่นขึ้นมาอีกว่า เมื่อใดเจ้าหมูป่าเหล่านี้มันจะไปกันเสียที เรายิงมันมากพอที่จะเลี้ยงคนเป็นร้อย ๆ ในตอนกินเลี้ยงคนเหล่านั้นคงจะยกย่องความเก่งกล้าของเราอย่างเซ็งแซ่ เมื่อไม่มีอะไรจะทำเราจึงนอนในที่สุดพวกเราก็หลับไป

ตื่นขึ้นหลังเที่ยงคืนเล็กน้อยยังมืดอยู่เลย เราจำเสียงศัตรูได้ดีว่ายังคงวนเวียนอยู่เบื้องล่าง คิดว่าแล้วมันคงจะหนีไปเอง เช้ารุ่งขึ้นจะยิงต่อใหม่ สิ่งที่น่าวิตกคือมันมีจำนวนมากมายเหลือเกิน ครั้นรุ่งอรุณท้องฟ้าสวยงาม แม้กระนั้นเรายังกระวนกระวายใจอยากจะให้แสงอาทิตย์ส่องลอดเข้ามาเสียโดยเร็ว จะได้สำรวจผลการยิงเมื่อวันวาน

ในที่สุดสิ่งที่ได้เห็นนั้น ทำให้ต้องตกใจเป็นทวีคูณ เจ้าหมูป่าทำงานอยู่ตลอดคืน ออกจะเป็นสัญชาติญาณที่ค่อนข้างพิเศษ คือมันใช้เขี้ยวขุดดินใต้ต้นไม้ โดยกัดแทะรากจนละเอียดกระจุย ขุดลงไปข้างใต้จนเป็นโพรงใหญ่ ในไม่ช้าต้นไม้คงจะล้มครืนลงมา เพื่อขับไล่ให้มันล่าถอยออกไป จึงช่วยกันยิงมันตายลงอีกมาก ที่เหลืออยู่พากันกรูเข้ามาแทนที่ เรายิ่งยิงมันยิ่งโผเข้าปะทะต้นไม้อย่างบ้าเลือด

ในที่สุดเราต้องหยุดยิง เมื่อได้ยินเสียงค่อยและเบาที่ขุดคุ้ยอยู่ข้างใต้ เริ่มได้กลิ่นไอดิน มันช่วยกันดันต้นไม้เป็นระยะ ๆ จนมีเสียงดังเอี๊ยด ๆ พร้อมกันนั้นก็เร่งขุดจนเห็นเศษไม้ชิ้นเล็กชิ้นน้อยกระจายว่อนเราจ้องดูอย่างตื่นตลึง เหลือวิสัยที่เราจะหนีออกไปได้ในขณะนี้ เพราะมีหมูป่าอยู่แน่นขนัดทุกตารางนิ้ว ประหนึ่งว่ามันเตรียมจะแก้แค้นความใจบาปหยาบช้าของมนุษย์ ผู้ชอบทำลายสัตว์เป็นประจำ นับตั้งแต่สร้างโลกมา ยังไม่มีใครเคยถูกลงโทษในเรื่องนี้กันบ้างเลย มโนภาพทำให้ทวีความหวาดหวั่นยิ่งขึ้น นึกถึงชาวอินเดียที่เคร่งครัดไม่ยอมกินเนื้อเพื่อที่จะต้องไม่เบียดเบียนฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และไม่ต้องมาทำความผิดอย่างพวกเราที่เห็นเป็นสิ่งสนุกสนาน คิดไปว่าเจ้าหมูป่าเหล่านี้กำลังส่งเสียงร้องกล่าวหาความผิดของเราอยู่ ข้าพเจ้ามีความละอายใจยิ่งในการล่าสัตว์ครั้งนี้ และรู้สึกเสียใจสุดประมาณที่ข้าพเจ้ากับเพื่อน ๆ กำลังจะถึงซึ่งความตาย ณ บัดนี้

ด้วยความกลัวสุดขีด และไม่รู้ว่าตัวกำลังทำอะไรลงไป ข้าพเจ้าโผตัวขึ้นสู่ปลายสายเปลตอนสูง ทรงตัวในอากาศ แล้วกระโจนสุดแรงเกิด โผนไปจับกิ่งไม้อีกต้นหนึ่งซึ่งอยู่ตรงกันข้ามกับต้นที่หมูป่ากำลังขุดอยู่ จากนั้นรีบโผไปเกาะอีกกิ่งหนึ่ง เพื่อหนีเอาชีวิตรอด

ในวินาทีต่อมา ได้ยินเสียงอันน่าสพึงกลัวที่ไม่อาจจะลืมได้ ทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่าต้นไม้นั้นล้มลงแล้ว คงเป็นวาระสุดท้ายของพวกเพื่อน ๆ ข้าพเจ้ากอดต้นไม้ไว้แน่นตัวสั่นสะเทื้อม ได้ยินเสียงขากรรไกรของตัวเองกระทบกันดังกั๊ก ๆ ๆ ความพยายามที่จะหนีต่อไป ทำ

ให้มีกำลังพอที่จะกัมตัวลอดกิ่งไม้ เพื่อมองหาช่องทางเบื้องล่าง ข้าพเจ้าเห็นหมูป่าเหล่านั้นพากันรีบเบียดเสียดยัดเยียดดาหน้าเข้าไป สักครู่หนึ่งมันจึงทลึ่งจมูกขึ้นสูดอากาศ แล้วพากันออกจากป่าไปจนหมดสิ้น

เมื่อข้าพเจ้าลงจากต้นไม้ได้แล้ว ยังมีความประหวั่นพรั่นพรึงอยู่มิรู้หายในขณะที่เดินเข้าใกล้ที่ตั้งที่พัก เมื่อระลึกถึงหน้าที่แล้วข้าพเจ้าจำต้องหันกลับไปยังที่นั้นอีก คาดคิดเอาเองว่าคงจะมีเพื่อนสักคนหนึ่งยังมีชีวิตรอดอยู่ เมื่อเดินเข้าไปใกล้ด้วยอาการหวาดหวั่นละล้าละลังเห็นทรากหมูป่าตายอยู่เกลื่อนกลาด ทำความหวั่นกลัวจนข้าพเจ้าสั่นสะท้านไปทั้งตัว

สิ่งที่ได้เห็นในเวลาต่อมา ทำให้ต้องตลึงพรึงเพริดเป็นทวีคูณพูดอะไรไม่ออก เห็นแต่เศษชิ้นเสื้อผ้า และซากรองเท้าเท่านั้น เจ้าหมูป่าพากันบดขยี้เพื่อน ๆ ของข้าพเจ้าด้วยความเคียดแค้นอาฆาต ในที่สุดข้าพเจ้ารีบออกวิ่งทันทีไปยังริมแม่น้ำทั้ง ๆ ที่แขนขาแข็งทื่อไปทั้งตัว วิ่งไปก้าวยาว ๆ พอมาถึงกระท่อมขึ้นเตียงนอนจับไข้อยู่หลายวัน

จากเหตุการณ์ครั้งนี้ ข้าพเจ้าจะไม่ยอมล่าสัตว์อีกต่อไปเป็นอันขาด ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าจะอุทิศตนเพื่อการคุ้มครองสัตว์ป่า และข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินอีกเลยจนตลอดชีวิต !

พระพุทธบัญญัติ การเข้าพรรษา ออกพรรษา

สุบิน กวีธนมณี

ในรอบปีหนึ่ง ๆ มีสามฤดู คือ ฤดูฝน ฤดูหนาว และ ฤดูร้อน แต่ละฤดูกินเวลาสี่เดือน ฤดูฝน หรือวสันฤดูนั้นเริ่มตั้งแต่วันแรมค่ำหนึ่ง เดือนแปด ไปสิ้นสุดในวันเพ็ญกลางเดือนสิบสอง เป็นฤดูที่ฝนตกชุก ทำความลำบากให้แก่ภิกษุสงฆ์ที่จาริกไป ณ ที่ต่าง ๆ ในครั้งพุทธกาล พร้อม ๆ กันนั้น การจาริกของเหล่าภิกษุ ก็ยังไปทำความเสียหายแก่พืชพันธุ์ธัญญาหารของชาวบ้านด้วย จึงได้มีพระพุทธบัญญัติให้พระภิกษุอยู่ประจำ ณ ที่ใดที่หนึ่งในระหว่างฤดูฝนนั้น ซึ่งเรียกว่าเป็นระยะของการจำพรรษา และตามพระพุทธบัญญัติที่พระภิกษุสงฆ์ไทยถือเป็นแนวปฏิบัติมาตราบเท่าทุกวันนี้ คือ

ก่อนเข้าฤดูฝนวันหนึ่ง อันเป็นวันกลางเดือนแปด พระจันทร์เสวยฤกษ์อาสาฬหะ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงของวันนั้น พระภิกษุสงฆ์จะต้องปวารณาเข้าพรรษา เพื่อกำหนดสถานที่สำหรับจำพรรษา และในวันแรมค่ำหนึ่งเดือนแปด ซึ่งเป็นวันแรกของฤดูฝน เป็นวันที่ตรงกับวันปฏิสนธิในพระครรภ์ของพุทธมารดาของพระองค์พอดีนั้นเป็นวันเริ่มต้นของการจำพรรษา เรียกว่า วันเข้าพรรษา

กำหนดระยะเวลาของการจำพรรษา คือสามเดือน หรือไตรมาสเมื่อครบแล้ว จึงไปมหาปวารณาออกพรรษาในวันเพ็ญกลางเดือนสิบเอ็ด หลังจากนั้นในวันใดวันหนึ่ง ก่อนสิ้นฤดูฝน คือนับแต่วันแรมค่ำหนึ่ง เดือนสิบเอ็ด ถึงวันเพ็ญกลางเดือนสิบสองก็รับผ้ากฐินได้

มีพระภิกษุบางรูป ที่ไม่อาจเข้าพรรษาได้กลางเดือนแปด ก็ได้รับอนุญาตให้เข้าพรรษากลางเดือนเก้าได้ เรียกว่าเข้าพรรษาหลังแต่ระยะของการจำพรรษา ต้องให้ครบสามเดือน ไปปวารณาออกพรรษาเอาในวันเพ็ญกลางเดือนสิบสอง แต่มิอาจรับผ้าพระกฐินได้ เพราะเมื่อออกพรรษาแล้ว วันต่อมาก็ล่วงพ้นฤดูฝนเสียแล้ว

การทำมหาปวารณาออกพรรษาในวันเพ็ญกลางเดือนสิบเอ็ดนี้สำคัญมาก เพราะตามพระพุทธบัญญัติ ให้ใช้เวลาภายใน ๒๔ ชั่วโมง นับแต่เวลาที่พระจันทร์เพ็ญเต็มดวง หากทำก่อนหน้านั้น หรือหลังจากนั้น ถือเป็นอาบัติหมู่ มิได้อานิสงส์แห่งพระพรรษา และผลที่ตามมาก็คือ อานิสงส์อื่น ๆ เช่น อานิสงส์แห่งกฐินเป็นต้น พลอยไม่สมบูรณ์ไปด้วย จึงต้องระวังกันมาก แต่ก็มีการพลาดพลั้งกันมาบ้างแล้วในเมืองเรา เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๗ และ พ.ศ. ๒๕๐๐

ส่วนการทอดผ้าพระกฐินหลังการออกพรรษานั้น มีมูลเหตุมาจากสมัยพุทธกาล พระภิกษุ ๓๐ รูป เดินทางออกจากเมืองสาลวันจะไปเมืองสาวัตถี เพื่อปวารณาเข้าพรรษาร่วมกับพระพุทธองค์ เมื่อมาถึงเมืองสารเกษ ก็เข้าวันแรมค่ำหนึ่งเดือนแปด จึงต้องเข้าพรรษาอยู่ที่เมืองนั้นจนครบไตรมาส เมื่อออกพรรษาจึงเดินทางต่อไปยังเมืองสาวัตถีได้ ระหว่างการเดินทางต้องเปียกฝน จึงต้องตากจีวรและสบงให้แห้งก่อนจะเข้าไปทำวัตรต่อพระพุทธองค์

เมื่อทรงได้รับอุทธาหรณ์ด้วยพระองค์เองเช่นนั้น ทรงเห็นว่า การที่ทรงกำหนดให้พุทธสาวกมีเครื่องนุ่งห่มได้เพียงชุดเดียวเพื่อให้อยู่ในสภาพที่ยากจนนั้น เป็นที่ทุเรศยิ่งนัก เพราะคนจน ๆ อีกมากมาย ยังพอจะมีเครื่องนุ่งห่มผลัดเปลี่ยนได้ จึงโปรดให้นางวิสาขานำผ้าพระกฐินมาถวายแด่พระองค์ ในวันเพ็ญกลางเดือนสิบสอง ซึ่งเป็นสุดท้ายของฤดูฝน และให้ถืออานิสงส์แห่งกฐินนั้นคุ้มครองไปจนถึงวันกลางเดือนสี่ คือตราบใดที่ยังไม่เลยวันกลางเดือนสี่ พระภิกษุสงฆ์จะไปขอไตรจีวร หรืออาหารจากญาติโยมได้ หรือจะครองผ้าไม่ครบไตรจาริกไป ณ ที่ใด ๆ ก็ได้ ไม่ถือเป็นอาบัติ นิสคี ปาจิตตีย์

อานิสงส์แด่พระกฐินทานนี้ จึงถือว่าเป็นอานิสงส์ที่แรงกล้าเป็นพิเศษ ตามพระพุทธบัญญัติ ถ้าพระภิกษุสงส์มิได้รับอานิสงส์กฐินทาน จะครอบครองผ้าไตรเกินหนึ่งชุดมิได้ จงผลัดเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมได้ก็ต่อเมื่อมีญาติโยมตลอดจนพุทธบริษัทสี่ นำผ้าพระกฐินไปถวาย

การรับผ้าพระกฐิน แต่ละอารามนี้ก็ได้รับเพียงปีละครั้งในระยะวันแรมค่ำหนึ่งเดือนสิบเอ็ด ถึงวันเพ็ญกลางเดือนสิบสอง ถ้าอารามใดรับเกินหนึ่งครั้ง อนิสงส์แห่งกฐินทานนั้นก็เป็นโมฆะ และอารามที่จะรับกฐินทานนั้น ก็ต้องมีภิกษุจำพรรษาไม่ต่ำกว่า ๕ รูป อารามใดมีภิกษุไม่ครบ จะให้ภิกษุที่จำพรรษา ณ อารามอื่นมาช่วยสมทบให้ครบก็ไม่ได้ ถือเป็นโมฆะ ไตรจีวรที่เป็นองค์กฐินกลายเป็นผ้านิสคี ปาจิตตีย์ได้ เป็นอาบัติ.



เรื่องเก่า – เล่าใหม่

ศิริรักษ์

๑

เรื่องจริงนั้นแปลกยิ่งกว่านิยาย เรื่องความตายแม้จะจริงก็ไม่ควรนำมาเล่า ที่นำมาเล่าเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องแปลก

แปลกแต่จริงเพราะตาม ความจริงแปลกทุกครั้ง
แปลกกว่าเรื่องสารตั้ง แต่งล้อเลียนจริง

กรีกโบราณ สร้างประวัติการณ์ให้มีวีระบุรุษของตนยืนตาย เพราะถูกธนูรอบตัวล้มไม่ลง ทำให้ต้องยืนตาย เป็นแบบฉบับของผู้กล้าหาญ เรื่องนี้กรีกเอาอย่างเรื่องของวีรบุรุษในมหาภารตยุทธของ อินเดีย ซึ่งถูกระดมยิงด้วยธนูปักรอบตัวจนล้มไม่ลงเพราะธนูค้ำร่างกายไว้ แบบนี้กรีกชอบ โรมันก็ชอบ เพราะมีกองทัพที่ดีที่สุดในโลกสมัยนั้น เมื่อทำ

สงครามกับชาว โกลัว ซึ่งเป็นเจ้าของถิ่นเดิมของฝรั่งเศส ทหารโรมันตายทั้งกองทัพหลายหน ด้วยชาวโกลัวไม่กลัวตาย มีวีรธรรมประจำชาติว่า — "เรากลัวอย่างเดียวคือ ฟ้าจะพังลงมาทับ ถึงฟ้าจะพังทับ เราก็ชูหอกรับอยู่นั่นเอง" — แบบนี้กรีกชอบแต่ไม่ยอมเอาอย่าง เพราะกรีกเป็นนักปราชญ์และนักรบ อเลกซานเดอรมหาราช ของกรีกเคยไปคารวะพระศพของไซรัสมหาราช แห่งเปอร์เซียได้ทรงพบจารึก ณ สุสานว่า

"ดูกรมนุษย์ สูเจ้าจะเป็นใครก็ตาม ตูข้าคือไซรัสมหาราช ผู้มีราชอาณาจักรกว้างใหญ่ไพศาล แต่อย่าอิจฉาตูข้าเลย เพราะบัดนี้ตูข้าก็มีที่อยู่เพียงแค่นี้เท่านั้น"

แบบนี้กรีกชอบ เมื่ออ่านจบแล้ว ความรู้สึกนึกคิดยังไม่ยอมจบ กรีกได้ชื่อว่าเป็นครูของยุโรป ถ้าได้พบจารึกของจีนบทหนึ่ง กรีกต้องชอบแน่ จารึกนั้นมีความว่า

"คืนหนึ่ง ข้าพเจ้าได้ขึ้นไปบนที่สูง สูงเหลือเกิน จนแทบจะหยิบดาวและเดือนได้ แต่ข้าพเจ้าเอื้อต่อฟ้าและดิน ดังนั้นจึงได้ลงมาเสีย"

จารึกบทนี้จีนประสงค์จะอธิบาย สัปปุริสธรรมในพุทธศาสนา เมื่อนำเข้าประกวดวรรณคดีโลก จึงได้รับรางวัลที่ ๑ ของยุโรป

จีนชอบคำพังเพย และอุปมาอุปมัยอยู่มาก กระทรวงสาธารณสุขของหลาย ๆ ประเทศเคยนำบทอุปมา ๆ ของจีนไปปลอบใจเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของตน ให้เห็นว่ามีความสำคัญและเป็นผู้มีความเสียสละ คือ

"....พี่คนใหญ่ของข้าพเจ้าเป็นแพทย์ รู้ว่าโรคอันใดจะเกิดก็ป้องกันมิให้เกิด จึงเป็นที่รู้จักกัน ทั้งตำบล พี่คนรองของข้าพเจ้าก็เป็นแพทย์มีคนไข้มาหาก็แมะ จ่ายยาให้ไปต้มกินหรือทา โรคก็หายดุจดังเทพยดามาโปรด จึงเป็นที่รู้จักกัน ทั้งจังหวัด ส่วนข้าพเจ้าเป็นแพทย์ที่ศาลาหลวง มีแต่คนหามคนไข้หนัก ชักผงาบ ๆ จะสิ้นใจไปให้รักษา ก็ตรวจปลิ้นตาคนไข้ จับชีพจร เมื่อทราบอาการจึงลงมือรักษา ปลุกปลอบ คนไข้ก็ยิ้มแย้มหายสบายดี จึงเป็นที่รู้จักกันทั้ง มณฑล แต่ข้าพเจ้าและครอบครัวย่อมสรรเสริญแต่พี่คนใหญ่เพราะทำให้มหาชนมีความสุขสำราญ..."

ชาวเดนมาร์คเขียนบันทึกข้าง ๆ บทนี้ — "นี่คือมโนธรรมของยอดชายผู้เกิดมาเพื่อความเสียสละโดยแท้"

ขอหันกลับมาต่อเรื่องชาวโรมันชอบวีรบุรุษของกรีกที่ยืนตาย เมื่อประมาณ พ.ศ. ๖๐๐ เศษ กษัตริย์ชื่อ เวสปาเซี่ยน ได้รับสั่งกับผู้ใกล้ชิดว่า พระองค์เป็นกษัตริย์จะต้องยืนตาย ครั้นถึงวาระที่จะสิ้นพระชนม์จริง ๆ ทรงพยายามลุกขึ้นยืนเอง ผู้เข้าประคองได้ยินรับสั่ง "กษัตริย์ต้องยืนตาย" และแล้วก็ —

หวนหอบอัสสาสะสว้าน จิตวาบวะวับหวิว
ม่อยผลอยอุระระริกระริว นิทรานิ่ง บ่ คืนชนม์

เรื่องราวของพระเจ้าเวสปาเซียนถูกใจพวกสเปญที่ไปท่องเที่ยวผจญภัยในเมกซิโก เมื่อตายแล้วพรรคพวกทำศพอาบยาไว้ไม่ให้เน่า แล้วตั้งศพยืนพิงกำแพงเรียงรายทั่วอุโมงค์ที่เก็บศพใต้ดิน ณ นครซานตาเฟ เดอกัวนาจาตัว เมกซิโก นับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๐๙๗ เป็นต้นมา บัดนี้ ๔๐๐ ปีเศษแล้ว ศพอาบยาเหล่านั้นยังคงพิงกำแพงในท่าเดิมอยู่นั่นเอง

คน-ทยที่ตายแล้ว ยืนแบบเดียวกับศพอาบยาของพวกสเปญก็มี ชื่อลุงเชย อายุ ๔๖ ปี ตายเมื่อ พ.ศ. ๒๔๔๑ ศพไม่เน่าเปื่อย ขณะนี้ก็ยังยืนอยู่ในตู้กระจกที่ศาลา ๒ วัดมะกอก ข้างโรงพยาบาลพระมงกุฎ พญาไท ลุงเชยแต่งตัวแบบอุบาสกที่เรียบร้อย มีเค้าหน้าคล้ายมัมมี่ของพระเจ้ารามเสสที่ ๒ ณ พิพิธภัณฑ์กรุงไคโรมาก แต่จมูกของแกสวยกว่า

พระเจ้าอังรีที่ ๔ แห่งฝรั่งเศส เป็นกษัตริย์ที่พลเมืองรักมากที่สุด พระองค์เสด็จไปทักทายกับคนทั่วไปตามถนน เมืองโน้น เมืองนี้ ต่อมาถูกคนวิกลจริตปลงพระชนม์ ประชาชนนำพระศพห่อผ้าฝังไว้ ต่อมาอีก ๑๕๐ ปี เห็นว่า ที่ฝังพระศพไม่สมพระเกียรติ์ จึงขุดพระศพย้ายที่ใหม่ เมื่อแก้ออกดูเห็นเนื้อเต่งตึง เหมือนนอนยิ้มเฉยอยู่ จึงให้พวกศิลปินมาวาดภาพเหมือน แล้วนำภาพไปปั้นทำอนุสาวรีย์

คุณสมัคร บุราวาส แห่งราชบัณฑิตสภา ได้เขียนจดหมายเล่าแก่คุณธนัยเพื่อนรัก "...เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๓ มีชาวเดนมาร์ค คนตัดพีท ที่แหลมจัตแลนด์ ได้พบศพชายคนหนึ่งใต้ซากพืชพีทลึก ๗ ฟุต มีร่างกายดีอยู่ทุกส่วนโดยกรดแทนนิคจากพีทเข้ารักษาเนื้อไว้ ยังมีใบหน้าอิ่มเอิบ...ชายคนนี้ตายมา ๒,๐๐๐ ปี จากการตรวจเรณูหรือเกษรพืชตัวผู้ในพีท ด้วยการวัดปริมาณราดิโอ คาร์บอน จากการตรวจกระเพาะพบว่าก่อนตายกินเมล็ดพืชป่าเสียเต็มอิ่ม..."

บนผืนแผ่นดินใหญ่ของจีน มีเรื่องคนนั่งตายและไม่เน่าเปื่อยเป็นข่าวบ่อยมาก มีพระสงฆ์มหายานหลายรูปที่นั่งตาย ศพบรรจุอยู่ในพระเจดีย์ ครั้นฟ้าผ่าเจดีย์แตก ก็มีการบรรจุศพใหม่พร้อมงานฉลอง ในสมัยพระนางบูเช็กเทียนนั้น พระนางมีความเลื่อมใสในปฏิปทาของพระสงฆ์มหายานรูปหนึ่งมาก ทรงมีจดหมายติดต่อส่งเสียทนุบำรุง ท่านั่งตายของท่านรูปนี้เหมือนกับพระสงฆ์มหายาน ที่อำเภอเมืองฉะเชิงเทรามาก ชาวจีนแปดริ้วได้ปิดทองบูชารูปจำลองของท่านอยู่จนทุกวันนี้

ผู้ที่นั่งตายเช่นนี้เรียกกันว่า ผู้สำเร็จ มักมีเหตุอัศจรรย์ทั้งก่อนและหลังตาย มีตัวอย่างบันทึกไว้ในสมุดข่อย นายเรือง ผู้สำเร็จ เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๓ นายเรือง กับ นายทองรัก นักอภิธรรม ได้เสี่ยงสัตยาธิษฐานในอุโบสถวัดครุฑว่า – ถ้าใครจะได้สำเร็จพระโพธิญาน ขอให้ดอกบัวของตนจงบาน – แล้วหลับตาทำสมาธิตลอดรุ่ง ปรากฏว่าดอกบัวของนายเรืองบาน ของนายทองรักไม่บาน นายเรืองเกิดความปีติ สละบ้านเรือนไปอาศัยศาลาการเปรียญวัดแจ้ง ใช้สำลีชุบน้ำมัน พันแขน แล้วใช้ไฟจุด เป็นการบูชาพระธรรมเทศนาอยู่ ๑๐ วัน ประชาชนพากันไปมุงดูแน่นทุกวัน สมุดข่อยนั้นบันทึก – ลุวันศุกร์ ขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๓ เพลา ๑ ทุ่ม นายเรืองใช้สำลีชุบน้ำมัน แล้วเร่งจุดไฟให้ลุกท่วมตัว และร้องด้วยปีติ "สำเร็จแล้ว ๆ" ทันใดก็มีเสียงสาธุการ เซ็งแซ่ อุบาสก อุบาสิกา เปลื้องผ้าห่มโยนเข้าโหมไฟ ชาวอินเดียคนหนึ่งถอดผ้าโพกหัวออก คำนับแล้วโยนเข้ากองไฟ นายเรืองนั่งตายแข็งทื่อเป็นตอตะโกอยู่ตรงนั้นเอง

วันปลงศพนายเรือง ผู้สำเร็จ มีเหตุอัศจรรย์ ฟ้าแดงเป็นแสงเรือง ปลา ๑๒ ตัว โดดขึ้นจากน้ำกระเสือกกระสนเข้าไปยังกองไฟที่เผาศพ และกระดูกของนายเรือง มีสีต่าง ๆ เป็นรุ้งกินน้ำ

เรื่องยืนตาย นั่งตาย ลอยบนอากาศแล้วตาย อินเดียโบราณนำมาก่อนทุกแบบ นักธรรมตรีย่อมทราบกันดี ตามประวัติพระอสีติสาวกกล่าวว่า พระนาลกะ ผู้เป็นเอคตทัคคะฝ่ายบำเพ็ญเพียรโมไนยปฏิบัติ ได้ ยืน นิพพาน เฉพาะพระพักตร์แห่งพระบรมศาสดา พระพากุละ ผู้มีลาภอย่างยิ่งเพราะไม่มีโรค ก็เข้าเตโชสมาบัติ นั่ง นิพพานท่ามกลางพระภิกษุสงฆ์ ส่วนพระอานนท์มหาเถรเจ้า ลอยอยู่กลางอากาศเหนือแม่น้ำโรหิณี แล้วจึงลอยนิพพานกลางอากาศนั่นเอง

ท่านอายัณตคุปต์ นักเขียนสารคดี เชื่อมั่นว่าไม่ถึงที่ตายย่อมไม่ตาย ได้บันทึกไว้ในคำนำ เรื่องความลับพระแก้วมรกตว่า ท่านตั้งใจจะเดินธุดงค์จากไทยไปอินเดีย เพื่อค้นความลับของพระแก้วมรกตมาพิมพ์เผยแพร่ เวลานั้นป่วยเป็นโรคหัวใจ คิดว่าตายเสียก่อน แต่นึกว่าไม่ถึงที่ตายก็ไม่ตาย ต้องได้พิมพ์เรื่องนี้เสร็จก่อนตายแน่ ท่านจึงออกธุดงค์ ระหว่างที่ผ่านป่าเมืองไทย ถูกโจรเอาฆ้อนตีที่ศีรษะจนกระโหลกทะลุ ได้ยินเสียงโลหิตไหลในสมองดังจ๊อก ๆ ก็ไม่ตาย หายเจ็บแล้วธุดงค์ไปถึงอินเดีย ถูกโจรแขกเอากระบองเหล็กตีร่างกายจนกระดูกแทบจะหลุดเป็นท่อน ๆ โลหิตตกทวารดังซู่ ๆ ก็ยังไม่ถึงที่ตาย ครั้นกลับมาพิมพ์เรื่องนี้เสร็จ โรคหัวใจก็หาย และยังไม่ถึงที่ตายอยู่นั่นเอง

ท่านสังกิจจสามเณร ศิษย์พระสารีบุตร เมื่ออยู่ในครรภ์มารดาใกล้จะคลอด มารดาก็ตายเสียก่อน ครั้น ๗ วันขณะเผามารดา แก๊สในมดลูกดันให้ท่านคลอดออกมา มีชีวิตอยู่จนบรรลุอรหัตผล เรื่องนี้จึงแปลก

ความเชื่อของคนเรา เคยก่อให้เกิดความแปลกมหัศจรรย์หลายอย่าง เช่น ชาวฮูเอสเตคัส โบราณในเมกซิโก เชื่อว่าในสวรรค์มีมดลูก พวกคนที่ตายไปแล้วจะต้องเดินทางไปปฏิสนธิและได้ร่างกับชีวิตใหม่ เป็นชีวิตนิรันดรมีแต่ความสุข ดีกว่าโลกนี้ ทำให้ชาวฮูเอสเตคัสทำศพอาบน้ำยาไม่ให้เน่าเปื่อยได้ และฝังศพในท่าเด็กขดตัวนอนอยู่ในมดลูก ให้เป็นปัจจัยที่กายทิพย์ซึ่งผุดจากศพอาบน้ำยาได้เดินทางไปปฏิสนธิในมดลูกสวรรค์ เพื่อได้รับชีวิตที่นิรันดร

ความเชื่อเช่นนี้ ตรงกับหลักการใหญ่ทางลัทธิศาสนาของอียิปต์ ซึ่งอยู่กันคนละทวีป น่าเสียดายที่ความชื้นในเมกซิโกได้ทำลายหลักฐานต่าง ๆ ให้เลือนหายไปหมด จึงไม่ทราบรายละเอียดเหล่านั้น ส่วนอียิปต์มีอากาศทะเลทรายแห้ง ช่วยรักษาศพ เอกสาร และหลักฐานต่าง ๆ ได้ดีมาก จากบันทึกของเซอร์ ฮอล สมิธ ซึ่งไปขุดค้นโบราณคดีตามวิหารในทะเลทราย เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๑ ได้พบหีบไม้ขนาดย่อม เปิดดูเป็นร่างของชาวยุโรปนอนตาย จากสมุดพกในอกเสื้อของศพ ทราบว่าเป็นวิศวกรอังกฤษ ตายมากว่า ๑๒ ปี เส้นผมและหนวดยังเป็นลอนงาม ผิวแห้งผากร่างกายซูบมากแต่ไม่เน่า เหตุการณ์เช่นนี้พบในทะเลทรายอยู่บ่อย ๆ

๒

อียิปต์มีตำราแพทย์ที่ดีมาก โอสถสารวิทยา วิชาผดุงครรภ์ และตำราผ่าตัดที่มีชื่อเสียงยิ่ง จนกระทั่งฮิปโปเครตีส แห่งคอส ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันในศตวรรษที่ ๕ ก่อนคริสศักราช และ กาเลน นักกายวิภาคศาสตร์ชาวโรมัน เมื่อประมาณ ๗๐๐ ปี ต่อมา ต่างยอมรับว่าเป็นหนี้อียิปต์ในด้านการแพทย์มาก

จากเอกสารในหอสมุดวาติกัน ทำให้ทราบว่าพระเจ้าดาเรียสแห่งเปอร์เซียยอมรับนับถืออียิปต์ในด้านการสาธารณสุข และการรักษาบาดแผล ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ในกองทัพของชาติผู้ทำสงคราม เมื่อดาเรียสยึดครองอียิปต์ จึงโปรดให้ อูซาฮอ เรสเซนเนท พระมหาเถระชาวอียิปต์ กับนักปราชญ์เปอร์เซีย ไปซ่อมแซมบ้านแห่งชีวิต ภาษาอียิปต์เรียกเปออาเหน็ค คือ หอสมุดของวิหารต่าง ๆ รวมทั้งจะคัดลอกตำราแพทย์ไปใช้ในกองทัพด้วย ซึ่งบันทึกไว้

"ดาเรียสมหาราช มีพระบรมราชโองการให้อาตมามาอียิปต์ เพื่อปฏิสังขรณ์ "บ้านแห่งชีวิต" (หอสมุด) ที่ทรุดโทรม คนป่าเถื่อนนำเราจากประเทศนี้เข้าประเทศโน้นจนกระทั่งถึงอียิปต์ อาตมาได้ส่งนักปราชญ์เปอร์เซียไปยังสำนักของคนฉลาด พระองค์ทรงทราบคุณค่าของวิชาแพทย์ เพื่อประหยัดชีวิตทุกคนที่เจ็บป่วย และเพื่อสถาปนาพระนามของเทพเจ้าทั้งปวง กับวิหารของพระองค์"

ตำราแพทย์ของอียิปต์ทุกฉบับมีคำนำแปลก ๆ เช่น ลอนดอน เมดิคัล แปปไปรัส มีคำนำว่า –

"คัมภีร์นี้ได้พบในราตรีกาล ณ ลานพระวิหารของเทพีเค็มมีส ในฐานะที่เป็นความรู้อันเล้นลับ ของเทพีองค์นี้ ท่านอธิการแห่งพระวิหารเอามือควานไปพบ โอ! ตอนนั้นมืดนัก แต่พระจันทร์ขึ้นส่องสว่างไปทั่วหนังสือนี้ จึงนำมาถวายให้พระบัลลังก์สมเด็จพระเจ้าคูฟู ในฐานะที่เป็นสิ่งอัศจรรย์"

กรีกตั้งหอสมุดใหญ่โตขึ้นที่กรุงอเลกซานเดรีย รวบรวมหนังสือจากหลุมศพ โลงศพชาวอียิปต์ คัดลอก แปลเป็นภาษากรีก แต่ในที่สุดก็ถูกอาหรับเผาหมด ใช้เป็นฟืนต้มน้ำอาบอยู่นานถึงครึ่งปี ฟ้าจึงแดงคล้ายจะซ้ำกับภัยพิบัติอันนั้น อาหรับเผาหนังสือในหอสมุดทั้งหมด เพียงอ้างว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มีอยู่ในคัมภีร์กุรอ่านแล้วทั้งสิ้น !

การเผาอย่างนี้ทางจีนก็มีชื่อเสียงอยู่บ้าง ใน พ.ศ. ๓๓๐ พระเจ้าชิวังตี่ ได้มีพระบรมราชโองการว่า หนังสือทั้งหมดยกเว้น แต่ตำราเพาะปลูก กับตำราโหราศาสตร์ นอกนั้นแล้วให้เผาเสียทั้งหมดคนที่รักหนังสือ ๔๖๐ คน พยายามนำหนังสือไปซ่อน แต่ถูกจับได้ จึงถูกเผาทั้ง ๔๖๐ คน

เมืองไทย สมุดข่อยถูกเผามากคราวกรุงศรีอยุธยาแตก แม้ยุคกรุงรัตนโกสินทร์ ก็มีผู้นำไปม้วนยาสูบแก้ริดสีดวงจมูก เผาไปมิใช่น้อยเหมือนกัน

หนังสืออียิปต์จะถูกเผาไปมากก็ตาม จารึกในปิรามิด ก็แสดงว่าในลัทธิศาสนาโบราณของอียิปต์ ความคิดเรื่อง ขันธ์ หรือ นามรูป มีมานานก่อนสร้างปิรามิด แต่เป็นเพียงเหตุผลทางโหราศาสตร์และจริยศาสตร์ คือ—สิ่งที่ประกอบเข้าเป็นคนนั้นมี ๙ อย่าง ขันธ์ ๙ หรือนามรูป ๙ นี้ มีจารึกตามสุสานต่าง ๆ ด้วย คือ

๑. ขัต ได้แก่ร่างที่เจริญเติบโตด้วยข้าวสาลี (เนื้อของอาซาห์) และน้ำองุ่น (เลือดของอาซาห์) คำว่าอาซาห์ กรีกเรียก โอสิรีส ซึ่งเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย โอสิรีส กล่าวว่า ข้าวสาลี คือเนื้อของเรา เหล้าองุ่น คือ เลือดของเรา (พระเยซูเคยกล่าว ขนมปังคือเนื้อของเรา เหล้าองุ่นคือเลือดของเรา เหมือนกัน ทางพุทธศาสนา มีพระบาลี แปลได้ความว่า มนุษย์ เจริญด้วยข้าวสุก และขนมกุมมาส ขัต นี้เป็นร่างของคนในชาติปัจจุบัน โตได้ เจ็บป่วย แก่ และตาย ข้อสำคัญเน่าเปื่อย น่าสลดใจ

ตามตำนานกล่าวว่า อาซาห์ ปู เช็นเนฟเฟ ทัวต *(ดูรูป)* แปลดังนี้ "นี่คือโอสิรีส พระองค์ขดแอ่นเป็นวงจักรวาล" จักรวาลนี้แบ่งเป็น ๓๖ ส่วน (๓๖ ตรียางค์ทางโหราศาสตร์) จักรวาลนี้มี ๑๒ แดน (๑๒ ราศีทางโหราศาสตร์) นี่เป็นเหตุให้มีทฤษฎีปรมาณู ซึ่งลัทธิไวเศษิก ที่รจนาโดยท่าน กนาถเคยสอนไว้ และจากปรมัตถทีปนีอรรถกถา เราจะพบ ๓๖ ปรมาณู เป็น ๑ อณู, ๓๖ อณู เป็น ๑ ตัชชารี, ๓๖ ตัชชารี เป็น ๑ รถเรณู, ๓๖ รถเรณู เป็น ๑ หัวเหา, ๗ หัวเหาเท่ากับ ๑ เมล็ดข้าวสาลี

๒. ซาฮู คือกายทิพย์ของขัต ในแปปไปรัส ที่กรุงตุริน มี "ปริเฉทแห่งพระผู้เป็นเจ้า" ผู้เป็นพระสยัมภู กล่าวว่า เทพีอาเซ็ต (ไอซีส) ปรารถนาที่จะทราบพระนามของพระผู้เป็นเจ้า เทพีจึงนั่งสมาธิ ซาฮู คือกายทิพย์ของเทพี ก็ออกจากร่างไปพบพระเป็นเจ้า แล้วถาม "พระผู้เป็นเจ้าพระองค์คือใคร" พระผู้เป็นเจ้าตอบ "เราคือเคปเปอรา

เมื่อรุ่งอรุณ รา เมื่อเที่ยงวัน เตมู เมื่ออัษฎงค์'' (คือพระอาทิตย์ตอนเช้า เที่ยงวัน และพระอาทิตย์ตก) เตมู (ผู้ซ่อน)

มีข้อสังเกตุ โมเซส ขึ้นไปบนภูเขา ชูแขนขึ้น เงยหน้าอ้าปากร้องด้วยเสียงอันดัง "พระผู้เป็นเจ้า เจ้าข้า พระองค์เป็นใคร" มีเสียงตอบจากสวรรค์ "เราเป็นอย่างที่เราเป็น (ยะโฮวา)'' เค้ปเบ้อรา คือด้วง กรีกอธิบายว่า อียิปต์มีด้วงมาก เป็นด้วงยักษ์ (ยุโรปเรียกด้วงโกไลแอธ) จับคู่ผสมพันธุ์ในวันที่อากาศร้อนจัด ตอนเที่ยงวัน โดยบินขึ้นสูงที่สุดจึงจับคู่ผสมพันธุ์ แล้วลงมาที่ขี้วัว ปั้นขี้วัวเป็นก้อนกลมขนาดส้ม เมื่อวางไข่เสร็จแล้ว ด้วงชนิดนี้มีธรรมชาติ ใช้ขาหลังกลิ้งก้อนขี้วัว จากทิศตะวันออกไปทางทิศตะวันตกเสมอ แล้วมันจะฝังก้อนขี้วัวไว้ในรู ที่มันขุดเองใกล้น้ำ ครั้นครบ ๒๗ วัน มันจะมาขุดแล้วยกก้อนขี้วัวเพื่ออ้าให้แยกออก พาขึ้นไปบนอากาศ ทิ้งลงบนน้ำและแล้วจะมีด้วงน้อย ๆ บินขึ้นมา

สัญญลักษณ์ทางโหราศาสตร์ ที่เป็นวงกลม มีจุดตรงกลาง คือดวงอาทิตย์ หมายถึงผู้ให้ชีวิต หรือบิดา ความเป็นมาก็อย่างที่กรีกเล่า โหราศาสตร์อียิปต์นั้นที่ราศีกรกฎใช้สัญญลักษณ์เป็นรูปด้วงไม่ใช่ปู

๓. อับ จิตภาษารูปภาพ เป็นรูปหม้อมีหู และมีพระจันทร์คือสิ่งที่เก็บความดีความชั่วไว้ แล้วจะปลดปล่อยตามแต่ เส็คเค็ม จะสั่ง

๔. เส็คเค็ม แปลว่าบารมี คืออำนาจวาสนาในตัวคน ถ้าอับปลดปล่อยความดี ก็ทำให้คนได้รางวัลที่ควรได้ คือทำดีได้ดี ถ้าปล่อยโชคร้ายก็ทำให้มีทุกข์ตามควรแก่คน ถ้าบำเพ็ญชีวิตในทางจิต คือเป็นนักบวช ทำสมาธิ ก็ปลดปล่อยบำเหน็จที่เป็นนามธรรม เช่นเห็นกายทิพย์ มีโภคทรัพย์มาก เมื่อคนเราตายไป อับจะเป็นสิ่งที่ถูกนำไป ชั่งบนตราชู สิ่งที่วัดว่าจิตเที่ยงตรง ใช้รูปขนนกกระจอกเทศแทนบนจานของตราชูอีกข้างหนึ่ง

๕. กา คือวิญญาณ เขียนเป็นรูปแขนและมือ ๒ ข้าง เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวและทำอาหารและน้ำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย

๖ บา คือวิญญาณ เขียนเป็นรูปนกมีหัวเป็นคนทำให้บุคคลมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

๗. ขุ คือวิญญาณ ที่อยู่ในกายทิพย์ ทำให้มีแสงสว่างดังขอบฟ้ายามรุ่งอรุณ

๘. คายบิต คือวิญญาณ ที่ล่องลอยไปมาใกล้ ๆ ได้ สิงสู่วัตถุได้

๙. **เร็น** คือชื่อของคนนี่เอง มีความสำคัญ ถ้าพระพุธไม่จดชื่อไว้ก็เข้าอาณาจักรของพระเจ้าไม่ได้ คนที่ตายแล้วทำเป็นมัมมี่ จะมีชื่อใหม่ เช่น ชื่อ อานี ตายแล้วจะได้ชื่อว่า อาซาห์ อานี มา เคอรู เป็นต้น

อาซาห์ เป็นเทพเจ้าทัดเทียมกับ โอสิริส ส่วน มา เคอรู แปลว่าเจรจาชอบ ในการเอ่ยถึงผู้ตายอีก ใช้โอสิรีสอย่างเดียว ก็ถือว่าเป็นการให้เกียรติอย่างสูงสุดแก่ผู้ตาย

๓

กรีกเล่าว่า ในยุคที่โอสิรีสเป็นกษัตริย์ในโลกมนุษย์ พระองค์ตั้งปณิธานว่าจะเสด็จไปทั่วทุกทิศ เพื่อประกาศอารยธรรมแก่ชาติต่าง ๆ เพื่อสอนให้ปลูกข้าวสาลี และองุ่น ให้มนุษย์ใช้จินตนาการช่วยสร้างสรรค์ของกินของใช้ เลิกกินคน เสด็จไปถึงอินเดียและสอนให้ชาวอินเดียรู้จักอินทผาลัม พระองค์ช่วยมนุษย์ให้รู้จักวิธีถลุงโลหะ และใช้รองเท้าทำให้มนุษย์ผาสุขกว่าเดิม พระองค์จากอียิปต์ไป ๑๔ ปี แล้วกลับมาปกครองชาวอียิปต์อีกเป็นนาน ต่อมาถูกน้องทรยศฆ่าตาย ตอนนั้นพระอาทิตย์โคจรอยู่ราศีพฤศจิก ระหว่างที่พระองค์อยู่ต่างแดน แผ่นดินว่างกษัตริย์ ชาวอียิปต์ถือว่าบัลลังก์ของพระองค์คือกษัตริย์ และเรียกบัลลังก์นั้นแทนพระองค์ ด้วยความเคารพ

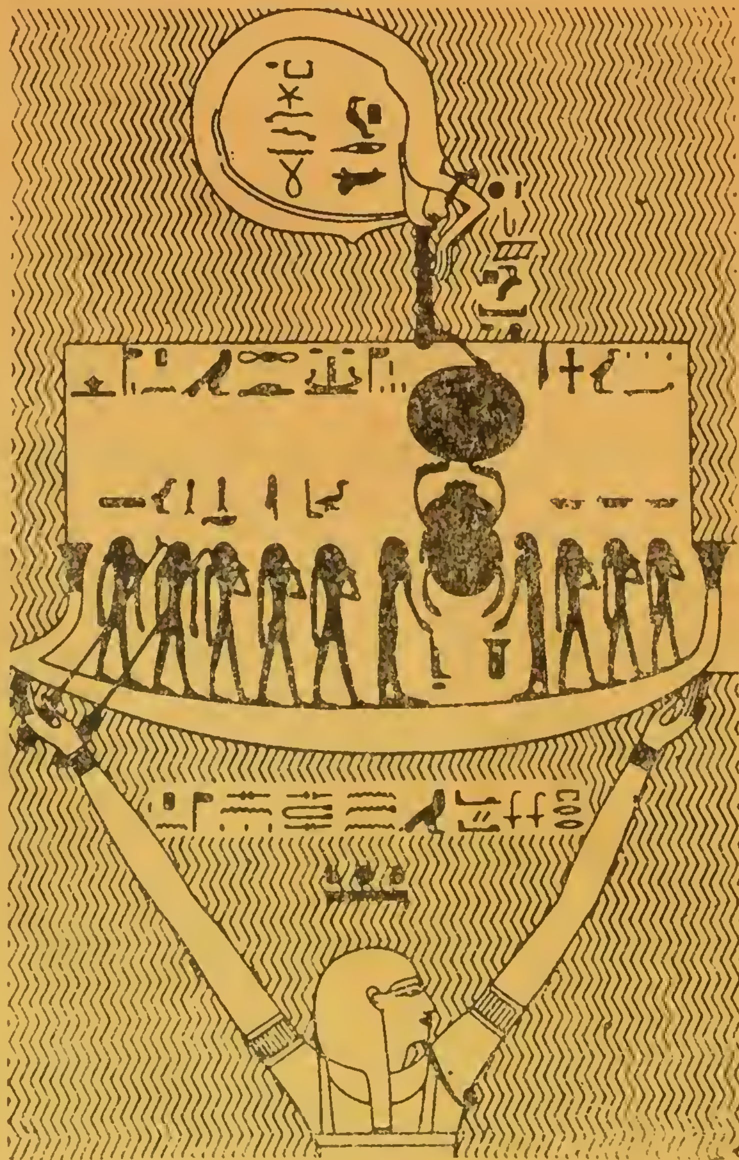
ทางไทยเคยใช้คำว่า "พระบาทสมเด็จพระรามาธิบดี" อาจแปลว่าฉลองพระบาทของพระราม เพราะในเรื่องรามายนะ ตอนพระรามเดินดง ๑๔ ปี น้องชายต่างมารดาของพระรามได้วิงวอนทูลขอฉลองพระบาทของพระราม แล้วนำไปไว้ใต้เศวตฉัตร ตลอดเวลาที่พระรามเดินดง ฉลองพระบาทจึงแทนพระรามอยู่ ๑๔ ปี เป็นการให้เกียรติกันและกันระหว่างน้องชายต่างมารดากับพระราม ซึ่งนับถือว่าพระรามเป็นกษัตริย์ตลอดเวลา ตัวเองไม่ยอมเป็น ส่วนพระรามให้เกียรติแก่พระราชบิดา ซึ่งเป็นกษัตริย์ตรัสแล้วคืนคำไม่ได้

ฉนั้นชื่อจึงเป็นส่วนหนึ่งของคนอียิปต์ และเป็นสิ่งสำคัญมากในลัทธิศาสนา สมัยแรก ๆ อียิปต์เคยฝังศพอาบยาแบบเดียวกับพวกฮูเอสเตคัสในเมกซิโก ศพในท่านั้นเรียกว่า วะ มีสีดำ เพราะใช้น้ำมันดินรักษาศพ ถือว่า สีดำ เป็นสีของ การเกิด ส่วน สีแดง เป็นสีของ การตาย วะ คือมัมมี่ ต่อมาใช้แทนกันได้กับฮาซู

ลัทธิศาสนาของอียิปต์โบราณมีมากลัทธิ เช่นเดียวกับอินเดียมีเทพเจ้ากว่า ๓,๐๐๐ องค์ เพราะช่วยกันสร้าง ทั้ง ๆ ที่ชนชั้นปกครองรีบสร้างเทพเจ้าไว้ให้พลเมืองก่อน เพราะเกรงจะสร้างกันเอง ทำให้ปกครองยาก

นักปราชญ์อียิปต์ ชื่อ เตหุติ เป็นผู้ประดิษฐ์ตัวหนังสือภาพเป็นแพทย์และนักโหราศาสตร์ ได้พยายามลดจำนวนเทพเจ้าของอียิปต์ให้เหลือเพียง ๓๖ แต่ไม่ได้ผล เพราะสังคมกสิกรรมโบราณ เริ่มต้นด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เดือน ดาว แล้วไปลงเอยที่ดวงตะวันแต่ละธาตุและดวงดาว ต้องมีเทพเจ้าอย่างละมาก ๆ คนสำคัญ เช่น สถาปนิกและแพทย์ ชื่อ อิมโหเต็ป ตายไปแล้วก็กลายเป็นเทพเจ้า เตหุติ เองเมื่อตายแล้วก็เป็นเทพเจ้า

อย่างไรก็ตาม เตหุติ ทำให้ศาสนาของอียิปต์เป็นศาสนาท้องฟ้ามีรากฐานจากดาราศาสตร์ โหราศาสตร์ จริยาศาสตร์ และมายาศาสตร์โดยแบ่งจักรวาฬเป็น ๓๖ ส่วน อาทิตย์โคจร ๑๐ วันก็ผ่านไป ๑ ส่วน ๑ ปี ก็ครบ ๓๖ ส่วน จักรวาฬ คือร่างกายของอาซาห์ (เทพเจ้าโอสิรีส) ซึ่งขดแอ่นอกเป็นวงกลม (ดูรูป)



อธิบายรูป ข้างล่างสุดคือเทพเจ้าชื่อ นู มีหนังสือรูปภาพอยู่บนหัวของนู อ่านว่า เปอ เนน อาวี เอ็มมู เธเสส เซน เนเตอ เพ็น แปลว่า ๒ มือโผล่จากน้ำชูเทพเจ้าองค์นี้ขึ้นวงกลมสีดำนั้นคือ รา ดวงอาทิตย์เที่ยงวัน มีตัวอักษรรูปภาพเหนือวงกลม แปลว่า พระองค์อยู่ในเรื่องนี้โดยสันติ ส่วนอักษรข้างด้วงโกไลแอท เป็นชื่อเทพเจ้าที่โดยเสด็จเหนือวงกลมสีดำเป็นรูปหญิงรับดวงอาทิตย์ มีอักษรรูปภาพ แปลว่า นี่คือนุต พระนางทรงรับรา (ดวงอาทิตย์)

นุตเป็นเทพีแห่งฟ้า ยืนอยู่บนศรีษะอาซาห์ผู้เป็นบุตร หมายถึงดวงอาทิตย์ คือชีวิต เป็นผู้ทำให้เกิด ส่วนผู้ที่ขดแอ่นอกเป็นวงกลม คือ อาซาห์ มีตัวหนังสือแปลว่า— นี่คืออาซาห์ พระองค์ขดแอ่นเป็นวงจักรวาฬ

ศรีษะของอาซาห์ เป็นราศรีเมษ คอเป็นราศรีพฤษภ ไหล่—อกเป็นราศรีเมถุน นมเป็นราศรีกรกฎ สีข้างเป็นราศรีสิงห์ ท้องเป็นราศรีกันย์ เอว คือราศรีตุล หัวเหน่าคือราศรีพฤศจิก ตะโพกโคนขา—ราศรีธนู เข่า—ราศรีมังกร น่อง—ราศรีกุมภ์ เท้า—ราศรีมีน รูปนี้แสดงตำนานศาสนาท้องฟ้า มีดาราศาสตร์แผนโบราณเป็นพื้นฐานผสมกับโหราศาสตร์

ลัทธินี้มีจุดมุ่งหมายที่ดาวเต่าในราศรีเมถุน มดลูกสวรรค์อยู่ที่ดาวเต่า ซาฮู คือกายทิพย์ อาจต้องเดินทางครบ ๑๒ แดน แต่ละแดนได้มีกายทิพย์เดินทางมาก่อนแล้ว จำนวน ๔,๓๐๑,๒๐๐ ถึง ๔,๖๐๑,๒๐๐ กายทิพย์มีร่างสูง ๑๒ ศอกบ้าง ๙ ศอกบ้าง แต่ในแดนที่ ๗ เฉพาะแข้งก็ยาว ๗ ศอกแล้ว มีอาหารเป็นข้าวสาลีซึ่งมีขนาด ๓ ศอก

ระยะทางจากโลกถึงดาวเต่าในราศรีเมถุนเกิน ๕๑ พันล้านไมล์ กายทิพย์จะไปถึงมดลูกสวรรค์ได้ ต้องมีปัจจัยสนับสนุน คือศพต้องไม่เน่า มีสิ่งที่ให้ความร้อนตลอดเวลาเดินทาง คล้ายแบตเตอรีที่จ่ายพลังงาน เรียก อหัท ทำด้วยกระดูกฮิปโปปเตมัส ถ้าน้ำท่วมศพอหัทจะงดส่งพลัง การทิพย์จะไม่ปฏิสนธิในมดลูกสวรรค์ จึงมีการฝังศพในปิรามิด หรืออุโมงค์ที่เจาะในภูเขา

ในปิรามิดของ พระเจ้าเปปี้ที่ ๑ จารึกที่ผนังห้องบรรจุพระศพว่า "เปปี ลุกขึ้นเถิด เจ้าบริสุทธิ์ กา ของเจ้าบริสุทธิ์ บา ของเจ้าบริสุทธิ์ เส็คเค็ม ของเจ้าบริสุทธิ์.......

ในท่ามกลางพระเป็นเจ้าทั้งปวง อับ ของเจ้าบริสุทธิ์ นุต มารดามาสู่เจ้า เก๊ป บิดาก็มาสู่เจ้า นำกระดูกและศรีษะมาให้เจ้าแล้วโอเปปี"

รวมความว่า นามธรรมต่าง ๆ ของเปปี่บริสุทธิ์ สมควรแก่อาณาจักรของโอสิรีส จะได้แสงสว่างและความรู้เท่าเทียมกับพระเจ้าอย่างนิรันดร บำเหน็จรางวัลที่เลิศที่สุด คือ "หนังสือม้วนหนึ่งซึ่งพระพุธทรงเขียนและนำมาประทานให้ด้วยพระหัตถ์ของพระพุธเอง" จุดมุ่งหมายนี้ทำให้ชาวอียิปต์ต้องอ่านและเขียนหนังสือเป็น ทำให้เกิดวรรณคดีเพลงสรรเสริญเทพเจ้า และตำราต่าง ๆ มากมาย

พ.ศ. ๒๔๐๕ เอ็ดวิน สมิธ ได้แปปไปรัสม้วนใหญ่ที่ลักเซอ ตรวจดูคร่าว ๆ ปรากฏว่าเป็นตำราแพทย์ และตำรับยา สมิธแถลงว่า เขามีความรู้ภาษาอียิปต์โบราณน้อยนัก จนเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๓ เจมส์ เฮนรี่ เบรดสเตด ได้รับการขอร้องให้แปลและพิมพ์ จนเสร็จใน พ.ศ. ๒๔๗๒ เบรดสเตดจัดพิมพ์เป็นรูปถ่ายของแปปไปรัสทุกตอนบริบูรณ์เล่มหนึ่ง แล้วพิมพ์ภาษาอียิปต์ตัวบรรจง มีคำแปล คำอธิบาย พร้อมกับพจนานุกรมไว้เล่มที่ ๒ รวมเป็นชุดหนึ่ง เป็นเอกสารการแพทย์อียิปต์โบราณที่ดีมากให้ความรู้เรื่องการตรวจชีพจร การหมุนเวียนของกระแสโลหิต การรักษาบาดแผลตั้งแต่หัวถึงเท้า มีตำรายาหลายขนาน มีวิธีทำคนชราให้กลับเป็นหนุ่ม แน่นอนต้องมีคาถาประกอบตำรับยาแพรวพราวไปหมด และมีความไพเราะตื่นเต้น

จากการตรวจไวยกรณ์ แล้วถ้อยคำสำนวนในแปปไปรัสนี้ ลงความเห็นพ้องกับศาสตราจารย์ เดโว ว่ามีอายุถึง ๓,๐๐๐ ปี

การใช้น้ำผึ้งรักษาแผลสดร่วมกับตัวยาอื่นเต็มไปทั้งตำรับรักษาผิวให้สดชื่นโดยใช้ยาทา ประกอบด้วยน้ำผึ้ง โซดาคาบอเนท และ ไบคาบอเนท โซเดียมซัลเฟท ในอัตราเสมอภาค แต่ไม่มีตำรับที่ใช้ทำมัมมี่อยู่เลย

๔

กรีกเล่าอียิปต์มีวิธีทำมัมมี่ อยู่ ๓ วิธี คือ

วิธีที่ ๑ — อียิปต์เรียกว่าเชส แปลว่า เสมียน หรือเขียน เป็นการทำเครื่องหมายไว้ที่สีข้างศพ เพื่อให้รู้ว่าจะผ่าตรงไหน ต่อไปเป็นหน้าที่ของช่างกรีด โดยใช้หินเอธีโอเปียกรีดไปตามรอยที่เขียน แล้วคนกรีดจะทำเป็นตกใจหนี อีกหลาย ๆ คนทำเป็น

โกรธจัด คว้าไม้หรือหินไล่ขว้างพร้อมกับส่งเสียงเอะอะ แต่กลับมาที่ศพ แล้วเอามือล้วงเครื่องในออกมาฟอกในเหล้าปาล์มที่ผสมกับยางไม้ ผู้ชำนาญที่สุดเป็นคนเอาสมองออกแล้วล้างด้วยเหล้าปาล์ม ยัดผงมดยอบ ยางอเคเซีย กับเครื่องเทศที่หอมหลายอย่าง ยกเว้นกำยาน เมื่อเย็บแผลตกแต่งแล้ว นำศพไปแช่ในน้ำเกลือ ทิ้งให้จมอยู่ ๗๐ วัน จึงยกขึ้นเช็ดศพให้แห้ง แล้วให้พระเซ็มทำพิธีเสริมพลังโดยสวดมนต์ไป ห่อศพไป แต่ละชั้นบรรจุด้วยเครื่องราง ซึ่งจะแตะที่ศพให้ครบ ๓๖ แห่งเสียก่อนทุกครั้ง มัดศพแล้วบรรจุในหีบไม้รูปคนแต่แต่งเป็นเทพเจ้าโอสิริส ญาติก็มารับศพไป ภายในหีบศพมีสมุดคู่มือ เรียกว่า เปอ เอ็ม หะรู แปลว่า การกลับขึ้นมาในเพลากลางวัน วิธีนี้แพงมาก

วิธีที่ ๒ — ไม่แพงนัก ใช้กระบอกฉีดน้ำมันซีดาร์เข้าท้องและสมองศพ ป้องกันไม่ให้น้ำไหลออกมา แช่ศพในน้ำเกลือ ๖๐ — ๗๐ วัน วันสุดท้ายจึงปล่อยน้ำออก แล้วยัดน้ำมันดินกับเครื่องเทศ เย็บและแต่งแผลพันศพ แล้วญาติก็มารับศพไปใส่โลง และฝัง

วิธีที่ ๓ – สำหรับคนจน แช่น้ำเกลือไว้ ๗๐ วัน แล้วให้ญาติมารับศพไปได้เลย

กรีกเล่าว่า ศพชายและเด็กเล็ก พอตายก็ทำมัมมี่ ศพจึงมีสภาพดีมาก แต่ศพหญิงสาว ต้องรอไว้ ๓ — ๔ วัน ศพขึ้นแล้วจึงพาไปสถาน เปอ สเนเฟอ เพราะเกรงว่าศพจะถูกลวนลาม

การรักษาศพใช้น้ำมันดิน ที่เรียกมูเมีย พบในยูเดีย และอียิปต์ใช้ดองศพเพื่อให้คงสภาพอยู่เหมือนในวันที่ฝัง อาหรับเล่าว่าชาวอียิปต์รักษาศพไว้ในน้ำผึ้งเช่นกัน ในการค้นหาสมบัติใกล้ปิรามิด เคยพบตุ่มปิดผนึก เมื่อเปิดออกก็พบน้ำผึ้งใช้ขนมปังจิ้มกินได้ คนหนึ่งในคณะค้นสมบัติจิ้มขนมปังลงไปลึก แล้วเห็นมีเส้นผมติดขึ้นมา ครั้นเทน้ำผึ้งออกก็พบร่างเด็กเล็ก มีเครื่องประดับ ยังไม่เน่าเปื่อย กรีกบันทึกว่าพระศพของอเลกซานเดอร์มหาราชดองด้วยน้ำผึ้งสีขาวที่ยังไม่ได้ต้ม

ทางมหาวิทยาลัยลอนดอนได้วิเคราะห์ถุงเกลือที่เหลือในบ้านช่างทำมัมมี่แห่งเคอเนห์ พบว่าประกอบด้วย เกลือแกง ๖๕ % คาร์บอเนท ๒๓ % ซัลเฟท ออฟโซดา ๑๒ % ส่วน ดร. คอคซ์ วิเคราะห์ ส่วนผสมที่เป็นเกลือในห้องฝังศพ ของพระเจ้าตุดตันคาเมน ดังนี้ โซเดียมคาบอเนท และไบคาบอเนท ๙๔ % เกลือแกง ๐.๕ % โซเดียมซัลเฟท ๕.๕ %

ยังไม่มีการพบสูตรที่ใช้รักษาศพในการทำมัมมี่ แต่การเก็บรักษาศพเพื่อการศึกษาของนักศึกษาแพทย์ สูตรที่ดีมาก คือ

ขนานที่ ๑ — กรดสารหนู ๔๐ กรัม ดินปะสิว ๕๐๐ กรัม น้ำ ๙ ลิตร

ขนานที่ ๒ — แอลกอฮอลล์ ๒ ลิตร กรดคาบอลิค ๐.๘ ลิตร กลีเซอรีน ๑ ลิตร ฟอร์มาลิน ๔๐% จำนวน ๑ ลิตร

ผสมน้ำยาทั้งสองขนานเข้าด้วยกัน แล้วฉีดเข้าเส้นเลือด พอซึมซาบดีแล้วจึงห่อด้วยผ้าเก็บไว้ใช้ชำแหละศพ ซึ่งคงรูปได้ดีมาก

แพทย์อาหรับพบว่า น้ำมันดิบในกระโหลก และท้องมัมมี่อียิปต์มีคุณภาพทางยาดีโดยเฉพาะโรคแผลเนื้อร้ายต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิดการค้ามัมมี่อียิปต์กันขึ้นเมื่อ ๔๐๐ ปีมาแล้ว ที่กรุงอเลกซานเดรีย พ่อค้ายิวมีโกดังสะสมมัมมี่ที่รับซื้อจากชาวอาหรับ นักล่าสมบัติตามหลุมฝังศพ ยิวทะยอยขายให้แก่ร้านขายยาอีกต่อหนึ่ง แพทย์ชาวอาหรับมาซื้อจากร้านขายยาไปอีกต่อหนึ่งเป็นทอด ๆ ไป การค้ามัมมี่ทำกันเป็นล่ำสันในหมู่ชาวยิว ทองรูปพรรณและของมีค่าในผ้าพันมัมมี่ พวกอาหรับมักขายให้ชาวยุโรป หนังสือคู่มือในโลงมัมมี่ นำมาขายให้นักโบราณคดี ส่วนกระโหลกและท้องของมัมมี่นำมาขายให้ยิว ยาที่ปรับปรุงจากมัมมี่ช่วยลบร่องรอยที่น่าเกลียดตามผิวหนัง ใบหน้า แขน ขา ของหญิงอาหรับได้อย่างประหลาด จึงสั่งมาสะสมไว้รายละมาก ๆ ทำให้มัมมี่จริง ๆ เกิดขาดแขคลนและหายากทุกที แต่พวกยิวยินดีและเต็มใจที่จะผลิตมัมมี่เสียเอง ยิวจึงรับอุปการะศพอนาถา และศพนักโทษประหาร ในที่สุดศพเหล่านี้ก็หลายเป็นมัมมี่เทียมด้วยฝีมือยิว

ยิวทราบวิธีทำมัมมี่จากบันทึกของชาวกรีก วิธีที่ไม่แพงนัก คือฉีดน้ำมันที่ทำจากไม้ซีดาร์เข้าไปในท้องของศพ แล้วอุดทวารไม่ให้มีรูรั่วจากนั้นแช่ศพในน้ำเกลือ แต่ไม่ถึง ๗๐ วันตามสูตร เมื่อยกศพจากถังน้ำเกลือแล้ว พอปล่อยให้น้ำมันไหลออก จะมีสรรพสิ่งต่าง ๆ ปนออกมามากศพก็ยุบ ปล่อยให้แห้ง ต่อจากนั้นเอาน้ำมันดินที่คลุกเคล้ากับเครื่องเทศยางไม้หอม ยัดใส่ท้องศพ ยัดทางรูจมูก และพันอย่างแน่นหนา นำไปตากแดด ชโลมน้ำมันหลาย ๆ ครั้ง ก็ดูเป็นมัมมี่เก่าแก่ นำมาคละปนกับมัมมี่แท้ แล้วจึงเสนอขาย

ธุรกิจของยิวออกจะเร่งร้อนจนเกินไป ยิวขาดแคลนแรงงานจึงไปซื้อทาสมาช่วยทำการผลิต แต่ทารุณต่อทาสที่เป็นคริสเตียน จนมีการหลบหนีไปฟ้องเจ้าเมือง เมื่อยิวถูกสอบสวน ทองคำ ๓๐๐ ลิ่มก็ช่วยให้ยิวหลุดพ้นคดีทุกทีไป ใน พ.ศ. ๒๑๐๗ แหล่งผลิตมัมมี่ใหญ่ ๆ ในกรุงอาเลกซานเดรียถูกกวาดล้างเป็นการใหญ่ มัมมี่เทียมนับร้อย ๆ ที่ถูกริบไว้นั้นเมื่อได้ตรวจดูพบว่าทำจากศพทาสที่ตายด้วยโรคร้าย พวกยิวจึงถูกปราบปราม และต้องอพยพไปหาทำเลใหม่ แต่ยิวจะซุกซ่อนอยู่ ณ แห่งใดก็ตาม อาหรับที่แสดงตนเป็นเจ้าพนักงานก็ค้นเจอทุกที และเก็บภาษีเถื่อนจากยิวจนร่ำรวย อาหรับยังคงรังควาญยิวโดยไม่ลดละประกอบกับมัมมี่ที่ยิวผลิตในตอนหลัง ๆ มีกลิ่นที่น่ารังเกียจ และใช้ไม่ได้ การค้ามัมมี่ที่ร่วงโรยอยู่แล้วก็ล้มเลิกไปโดยสิ้นเชิง

๕

ความตายเป็นการจบชีวิต เมื่อเล่าเรื่องเกี่ยวกับความตายมามากแล้ว ตอนจะจบเห็นควรให้เรื่องนี้จบลงด้วยการสะอื้นไห้

ปกติเมื่อสาวกจะนิพพาน และไปทูลลาพระบรมศาสดาแล้วจะมีการแสดงประวัติการบำเพ็ญคุณงามความดีต่าง ๆ ที่สะสมไว้แต่ในอดีตชาติหลาย ๆ พันชาติ อันเป็นเหตุปัจจัยให้อริยบุคคลเหล่านั้น บำเพ็ญชีวิตในทางจิตใจ จนได้บำเหน็จที่เป็นนามธรรม กล่าวคือตัดโคตรปุถุชนได้เด็ดขาด การถือปฏิบัติตามพระมหาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอกอย่างถูกต้อง ทำให้สติมาของปุถุชน เข้าสู่ สติสัมปันนะ แล้วเข้าสู่ สติเวปุล เป็นอริยบุคคลชั้นอรหันต์ทันที กฏแห่งกรรมนั้นเด็ดขาดเสียนี่กระไร คือคนเรามีกรรมเป็นชนก เป็นผู้ให้เกิดอีก เป็นทายาทของกรรมซึ่งเราทำไว้เอง และเราต้องได้ผลแห่งกรรมที่ได้ทำไว้อย่างแน่นอน "ที่ได้ทำไว้" นั้นหมายความตลอดถึง ที่ทำไว้แล้ว" ในชาติก่อนหลายหมื่น หลายพันชาติด้วย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตถาคตสิ้นบุญและบาปแล้ว เว้นแล้วจากความเดือดร้อนทั้งปวง ไม่มีความโศก ไม่มีความคับแค้น ปราศจากอาสวะแล้ว "จักปรินิพพาน"

ก่อนปรินิพพาน พระองค์ตรงตรัสเล่าถึงแต่กรรมชั่วที่เคยทรงทำไว้ อันส่งผลร้ายให้ แม้ในพระชาติสุดท้าย นับว่าเป็นยอดแห่งความมหัศจรรย์ ในการเปิดเผยพระพุทธประวัติ ก่อนปรินิพพาน เป็นการอธิบายว่า กรรมที่ถูกเก็บไว้ในชวนะจิตดวงที่ ๒ ถึงดวงที่ ๖ ได้ส่งผลให้เมื่อได้จังหวะชีวิต ได้โอกาส คือ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จงฟังถึงกรรมที่ตถาคตได้กระทำไว้แล้ว ตถาคตเห็นภิกษุผู้อยู่ป่ารูปหนึ่ง จึงได้ถวายผ้าเก่าท่อนหนึ่ง ในกาลครั้งนั้น ตถาคตได้ปรารถนาเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นครั้งแรก ผลแห่งกรรมอันเนื่องด้วยผ้าท่อนนั้น ได้สำเร็จแม้ในความเป็นพระพุทธเจ้า

ตถาคตเคยเป็นโคบาลในชาติก่อน ๆ ต้อนแม่โคไปหากินเห็นแม่โคดื่มน้ำขุ่นจึงห้ามไว้ ผลกรรมนั้น ในชาติสุดท้ายนี้ตถาคตกระหายน้ำ จึงไม่ได้ดื่มตามต้องการ

ตถาคตเคยเป็นนักเลงชื่อปุนาลิ ในชาติก่อนไกลโพ้นได้กล่าวใส่ความพระปัจเจกพุทธเจ้า พระนามว่า สุรภิ ผู้มิได้ประทุษร้ายตอบ ด้วยผลแห่งกรรมนั้น ตถาคตจึงต้องท่องเที่ยวไปในนรกสิ้นกาลนานเสวยทุกขเวทนาสิ้นพันปีไปเป็นอันมาก ด้วยเศษกรรมที่เหลือนั้น ในชาติสุดท้ายนี้ ก็ถูกใส่ความเพราะเหตุแห่งนางสุนทริกา เพราะกล่าวใส่ความพระสาวกของพระสัพพาภิภูพุทธเจ้า ซึ่งมีนามว่านันทะ ตถาคตจึงต้องท่องเที่ยวไปในนรกนานหลายหมื่นปี เมื่อได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ถูกใส่ความมาทุกชาติ ด้วยเศษกรรมที่เหลือนั้น นางจิญจมาณวิกา จึงได้ใส่ความตถาคตด้วยคำไม่จริง

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ในกาลก่อนตถาคตได้เคยฆ่าน้องชายต่างมารดา เพราะเหตุแห่งทรัพย์ ผลักลงไปในซอกเขาเอาหินทุ่ม ด้วยเศษแห่งกรรมนั้น ในชาตินี้เทวทัตจึงเอาหินทุ่ม สะเก็ดหินมาถูกหัวแม่เท้าของตถาคต

ในกาลก่อน ตถาคตเป็นเด็กเล่นอยู่ในทางใหญ่ เห็นพระปัจเจกพุทธเจ้าเสด็จมาจึงแกล้งเผาสิ่งต่าง ๆ ขวางทางไว้ ด้วยเศษกรรมที่เหลือในชาติสุดท้ายนี้ เทวทัตจึงส่งคนมาเพื่อให้ฆ่าตถาคต

ในกาลก่อน ตถาคตได้เคยเป็นควาญช้าง ไสช้างให้วิ่งกวดพระปัจเจกพุทธเจ้า ผู้เที่ยวไปเพื่อบิณฑบาต ด้วยเศษแห่งกรรมนั้นเทียว ช้างนาฬาคิรีจึงวิ่งเข้ามาจะชนตถาคต

ตถาคตได้เคยเป็นพระราชา ได้ฆ่าบุรุษหลายคนด้วยหอก ด้วยผลแห่งกรรมนั้น ตถาคตจึงได้หมกไหม้อย่างหนักในนรก ด้วยเศษแห่งกรรมที่เหลือนั้น สะเก็ดแผลที่เท้าจึงกลับกำเริบ เพราะกรรมยังไม่หมด

ตถาคตเคยเป็นเด็กชาวประมง เห็นชาวประมงฆ่าปลาก็มีความชื่นชม ด้วยผลแห่งกรรมนั้น เมื่อตถาคตไปห้ามวิฑูฑภะ เพื่อมิให้ฆ่าพวกศากยะตถาคตจึงเกิดเจ็บที่ศรีษะอย่างหนัก

ตถาคตเคยบริภาษ พระสาวกในพระธรรมวินัยของพระผุสสพุทธเจ้า ว่าท่านจงเคี้ยวข้าวกล้องเถิด อย่ากินข้าวสาลีเลย ด้วยผลกรรมนั้น ตถาคตเลยต้องบริโภคข้าวเหนียวกล้องอยู่ ๓ เดือน

ในสมัยที่ไม่มีพระพุทธเจ้า ตถาคตได้เคยทำร้ายบุตรนักมวยปล้ำด้วยเศษกรรมนั้น ตถาคตจึงเกิดเจ็บที่หลัง

ตถาคตเคยเป็นหมอ ได้ลุแก่อำนาจ โมหะ และโลภะ ก็แกล้งถ่ายยาบุตรเศรษฐีทำให้ตกโลหิตถึงชีวิต ด้วยเศษแห่งกรรมนั้น ตถาคตจึงเป็นโรคขันทิกะลงโลหิต เพราะกรรมเก่าตามทัน

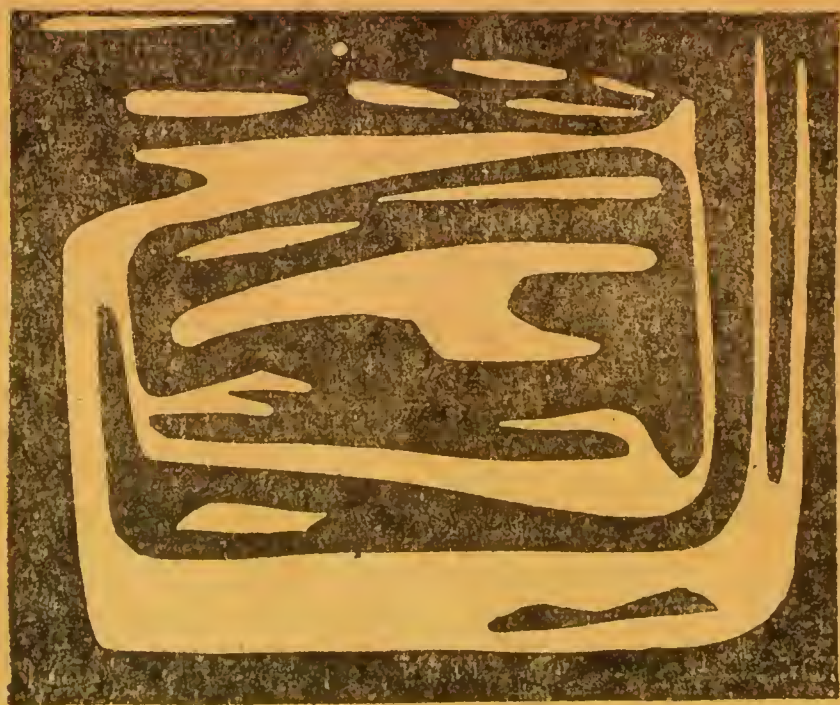
สมัยเมื่อตถาคตชื่อโชติปาละ ได้เคยกล่าวเย้ยพระสุคต พระนามว่า กัสสปะ ว่าการตรัสรู้เป็นสิ่งที่ได้โดยยาก น้ำหน้าอย่างท่านจะได้จากควงไม้ที่ไหน ด้วยผลแห่งกรรมนั้น ตถาคตได้หลงบำเพ็ญทุกขรกิริยาเป็นอันมาก สิ้นเวลาไป ๖ ปี ต่อจากนั้นจึงได้บรรลุการตรัสรู้ ตถาคตมิได้บรรลุการตรัสรู้โดยทางนั้น ได้แสวงหาโดยทางที่ผิด เพราะถูกกรรมเก่าทวงเอา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตสิ้นบุญสิ้นบาปแล้ว ปราศจากความเดือดร้อนทั้งปวง ไม่มีความโศก ไม่มีความคับแค้น ปราศจากอาสวะทั้งปวงแล้ว จักปรินิพพาน

ในวันมหาปรินิพพานนั้น เมื่อสิ้นพระดำรัส สิ้นพระสุรเสียง หับพระโอษฐ์หลับพระเนตร พระอัสสาสะประสาทค่อยแผ่วลง ๆ ทุกที แล้วสิ้นกระแสลมโดยพระอาการสงบ พระอนุรุทธ์ประกาศ "พระบรมศาสดา เสด็จปรินิพพานแล้ว!"

อนิจจา! แสงเดือนเพ็ญผ่องกระจ่างจับพระพักร์อยู่เมื่อครู่ก็จางซีดขมุกขมัวลง ท้องฟ้าสลัวมัวพะยับครึ้ม อากาศเย็นเฉียบจับขั้วหัวใจ น้ำค้างหยดลงเผาะ ๆ ดุจดังหยาด น้ำตาแห่งสวรรค์ เกสรดอกรังร่วงพรู เป็นสายสหัทธาราสรงพระพุทธสรีระ จักจั่นเรไร สงัดเงียบไม่มีแก่ใจจะทำเสียง ธรรมชาติรอบข้างต่างสลด หมดความคะนองสิ้นทุกสิ่งอย่าง

แล้วจึงมีเสียงกะซิก ๆ สะอื้นไห้แห่งพระภิกษุสงฆ์ อุบาสก อุบาสิการ้องไห้โฮ แทบสิ้นสมฤดี.







อาลัยท้ายเล่ม

เมื่อคุณแม่ยังมีชีวิตอยู่ ย่อมเป็นที่อบอุ่นแก่บรรดาลูกหลานและผู้ที่เคยอยู่ใกล้ชิด ด้วยเป็นผู้ที่มีความรู้ พูดคุยด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ ทั้งคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนปลุกปลอบให้กำลังใจในโอกาสต่าง ๆ ยังอยู่ในความทรงจำของผู้ที่ได้เคยพบปะสนทนาด้วยโดยตลอดมา

ในการที่คุณแม่ต้องจากไปอย่างกระทันหัน และโดยที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อนเลย จึงทำให้ว้าวุ่น อ้างว้าง วังเวงใจ ซึมเศร้า ใจหายอย่างบอกไม่ถูก ในชีวิตของลูก ๆ ครั้งนี้นับเป็นครั้งแรกที่ได้พบเหตุการณ์อย่างที่ไม่เคยพบเลยในชีวิต แม้ความตายจะเป็นของธรรมดาโลกก็ตาม แต่ผู้ที่มีพระคุณอย่างล้นเหลือ มีความกรุณาปราณีอย่างหาที่สุดมิได้ มีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นแฟ้นเช่นนี้ต้องสิ้นไป ไฉนเลยจะอดอาลัยอาวรณ์ได้

ในการบำเพ็ญกุศลครั้งนี้ แม้จะดำเนินไปในช่วงระยะเวลาอันสั้นแต่ก็ได้รับความเอื้ออนุเคราะห์ จากผู้รู้จักมักคุ้นหลายท่าน งานจึงได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยเฉพาะสมาคมช่างภาพแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้อนุญาตให้นำภาพที่ชนะการประกวด มานำลงประกอบในหนังสือนี้ด้วยความเต็มใจ ด้วยความเอื้ออนุเคราะห์ต่าง ๆ ในครั้งนี้ ขอให้กุศลผลบุญที่ได้ประกอบร่วมกันทุกท่าน ได้ดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้นด้วยเทอญ.

จากลูก ๆ ทุกคน

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ รุ่งเรืองธรรม 47 ถนนเฟื่องนคร หลังกระทรวงมหาดไทย
กรุงเทพมหานคร โทร. 2221746 นายมณี รุ่งเรืองธรรม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา